ПРОГНОЗ: КОГДА ВСЕМ БУДЕТ ХОРОШО, стр. 32

МАРТ
2009

Men's Health

УКРАИНА

МЫШЦЫ С ПЛЮСОМ
ЧТО? КАК? ЗАЧЕМ?

АНТИСТРЕСС

ЗАДУШИ САМОЕДА

ЕШЬ, ЧТОБЫ ЖАТЬ
МЕНЮ ЭНЕРГИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

ТЕМА НОМЕРА

ТЫ И ОНА

СЕКС
СДЕЛАЙ ЭТО НЕМЕДЛЕННО

СТРАСТЬ
ХРОНИКИ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

ДЕНЬГИ
КУДА УЙДЕТ ТВОЯ ЗАРПЛАТА

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ САМОЛЕЧИТЕЛЬ
ДЕЙСТВУЙ БЫСТРЕЕ НЕОТЛОЖКИ

MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **10,50 ГРИВЕН**

09003

4 606895 000406

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2009

Буквальная польза **35**

38
Я САМА БЫЛА ТАКОЮ ТРИСТА ЛЕТ ТОМУ ПОДРЯД

НА ОБЛОЖКЕ

32 ПРОГНОЗ
Когда нам всем будет хорошо?

46 МЫШЦЫ С ПЛЮСОМ
Что? Как? Зачем?

60 АНТИСТРЕСС
Задуши самоеда

122 ЕШЬ, ЧТОБЫ ЖАТЬ
Меню энергичного человека
Действуй быстрее неотложки

ТЕМА НОМЕРА: ТЫ&ОНА

74 СЕКС
Сделай это медленно

80 СТРАСТЬ
Хроники совместной жизни

48 ДЕНЬГИ
Куда уйдет твоя зарплата

90 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ САМОЛЕЧИТЕЛЬ

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ПРОФИЛАКТИКА

35 НЕДОСТАЧА
Без какого витамина ты поседеешь раньше времени

КУХНЯ С ГЛЕНОМ БАЛЛИСОМ

40 ПРОДУКТ МЕСЯЦА

41 ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

42 КНИГА ЖАЛОБ

ТЕЛО

44 ЛИЧНЫЙ УСТАВ
Где надо, там и гнется

ДЕНЬГИ

48 ПЕРЕХОД НА ЛИЧНОСТИ
Скажи-ка, тетя, ведь не даром

ЭНЕРГИЯ

50 НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!
Бодрящие напитки

ГЕОГРАФИЯ

54 БЕЛОМОРЬЕ
Лучшее место для подледного дайвинга

ЛИКБЕЗ

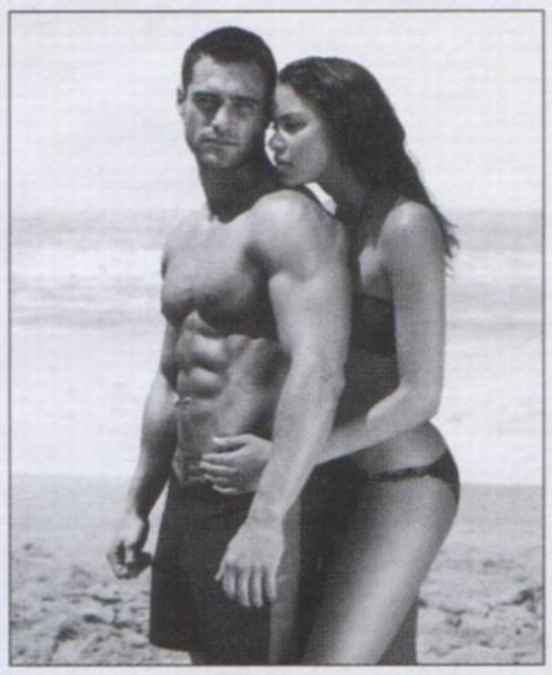
62 НЕПРОСТОЕ УКРОЩЕНЬЕ
10 утверждений о том, что называют браком

КАРЬЕРА

64 БОСС-БАБА
Правила поведения, если твой начальник – женщина

МУЖСКАЯ ПРОФЕССИЯ

68 КТО НА НОВЕНЬКОГО?
Вопросы президенту



Фотограф: **Glen Burrows**
Модели: **Marco Dapper Kat Heyne**

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2009

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

86 ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ
7 соусов, под которыми можно подать все что угодно

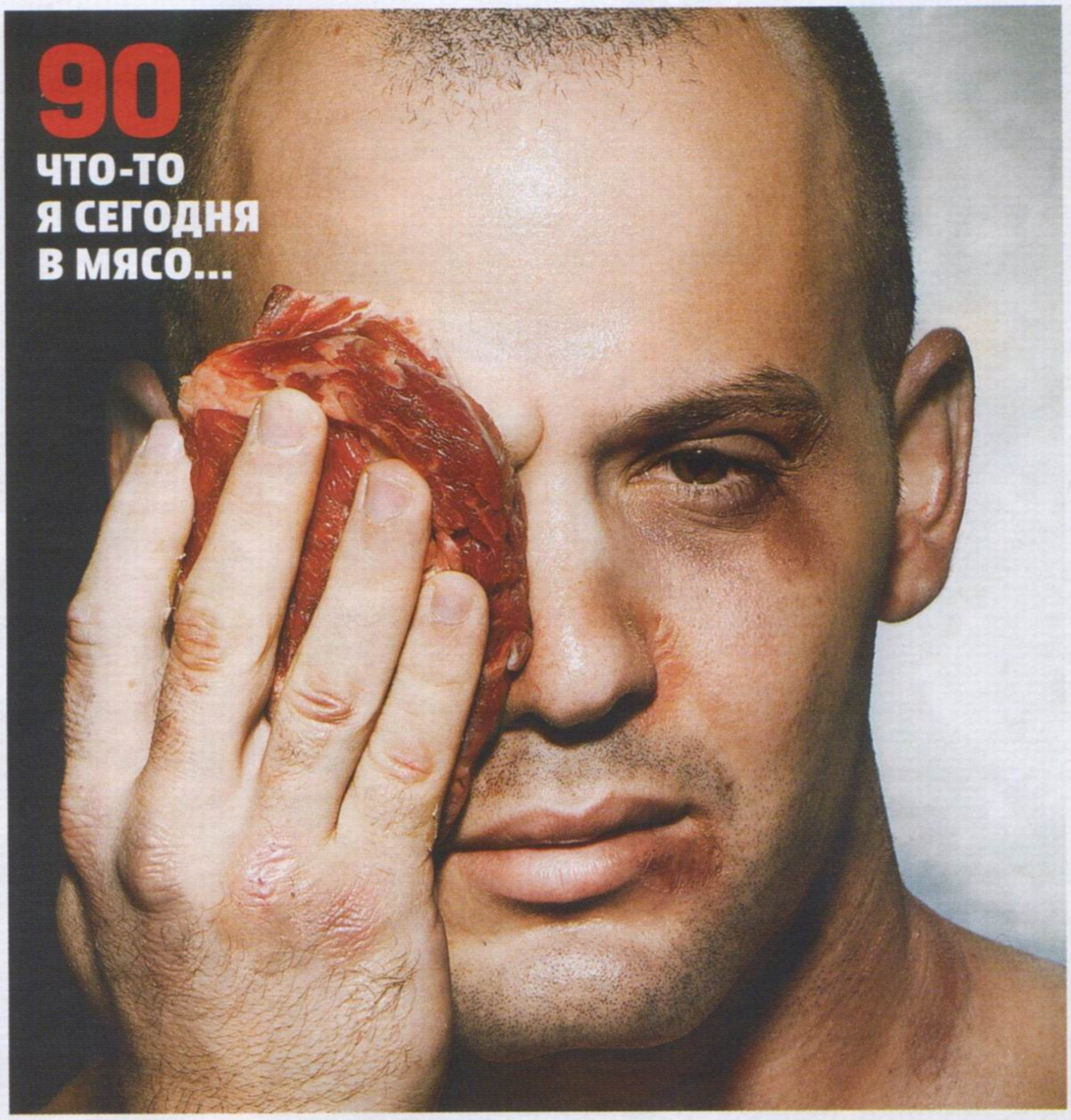
СЕКС

96 ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ
Интимный дневник половозрелой барышни

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

102 ГОРЯЧАЯ ГОРА
Горнолыжный курорт на склоне вулкана

106 КУШАТЬ ПОДАНО!
47 простейших рецептов в мире



GUIDE TO STYLE

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

130 НЕ ТЕРЯЯ ЛИЦА
Экспресс-детокс

ГАРДЕРОБ

132 РАДОСТЬ ЛЕНТЯЯ
Рубашка+пуловер

СТИЛЬ

134 МЕСТНЫЙ КОЛОРИТ
Одежда от украинских дизайнеров

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

116 СЕМЬ С ПЛЮСОМ
Пособие по фитнесу на все случаи жизни

НОУ-ХАУ С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

124 РЕЛЬЕФ НА МЕСТНОСТИ
Крепкие мышцы в домашних условиях

САМООБОРОНА С АНДРЕЕМ СТЁГАНЦЕВЫМ

126 ОБЗВОНИТЕ КЛИЕНТСКУЮ БАЗУ!
Бой по суровым офисным законам

ИНСАЙД С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

127 СТОЙ! ОПАСНАЯ ЗОНА!
Чего боится инструктор

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

10 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
12 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
14 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
16 ГОЛОГРАММА
34 ИМПУЛЬС, а также 72 и 114
142 MH PROMOTION
145 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
146 P.S.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

М и Ж

Таня — девушка незаурядная и очень сообразительная. Закончила физико-математическую школу, начала работать с шестнадцати лет, причем не где-нибудь, а на одном из общенациональных телеканалов. Делала свою передачу, снимает кино и сама же его монтирует. Разбирается во всяких премудрых программах, и к ней запросто можно обратиться с вопросом, от которого обычная барышня крепко подвисла бы. Например, чем отличается кабель FireWire 800 от FireWire 400 и где его взять.

У Тани множество достоинств, но я не могу понять, почему у нее происходит сбой в программе, когда я, к примеру, пытаюсь рассказать ей о ресурсе батареи лэптопа и о том, что если уж ты сидишь битый час возле розетки, то неплохо было бы воткнуть туда шнур питания, потому что... Я не успеваю закончить свою пламенную речь в защиту ресурса батареи, а Таня уже начинает улыбаться, хлопать глазками и говорит: "Ой-ой-ой, нет-нет-нет, только не надо. Это так сложно. Ты проще скажи, что делать надо. Воткнуть в розетку, да?" В общем, что называется, "дает милочку".

Или вот еще интересный момент. Я не могу понять, почему уже несколько лет мне не удается обьяснить Тане казалось бы простую и логичную вещь: когда выдавливаешь из тюбика зубную пасту, разумно начинать давить с конца, а не с середины. Потому что, когда до выхода из дома остается полминуты и ты в утреннем коматозе забегаешь в ванную с надеждой успеть почистить зубы... В общем, не очень удобно добывать пасту из тюбика, если его до тебя давили неправильно.

Таня — девушка самостоятельная. Она в одиночку колесила автостопом по Европе, много раз путешествовала по Индии. Но почему, оказавшись со мной в городе, где она уже неоднократно бывала, Таня не знает, где юг, где север, забывает, на какой станции метро мы живем, на каком этаже, в каком доме... Изображает: "Мама: що це було? А де море?"

Я не первый год знаю Таню. И не первый год внимательно вычитываю статьи и целые разделы журнала МН, посвященные тонкостям женской психологии и отношениям между М и Ж. Но, если честно, применять эти знания на практике решаюсь не всегда. Мало ли что — а вдруг Таню подменят и она начнет тюбики закручивать и от приступов топографического кретинизма избавится... Что тогда? Никакой романтики в отношениях не останется.

МЫСЛИ О ЖЕНЩИНАХ

Женщина должна быть как хороший фильм ужасов: чем больше места остается воображению, тем лучше.
Альфред Хичкок

Бог создал женщин красивыми, чтобы их могли любить мужчины, и глупыми, чтобы они могли любить мужчин.
Фаина Раневская

Мужчина если бы и смог понять, что думает женщина, все равно не поверил бы.
Дороти Паркер

У хорошего человека отношения с женщинами всегда складываются трудно.
Сергей Довлатов

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

С ЖУРНАЛАМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ

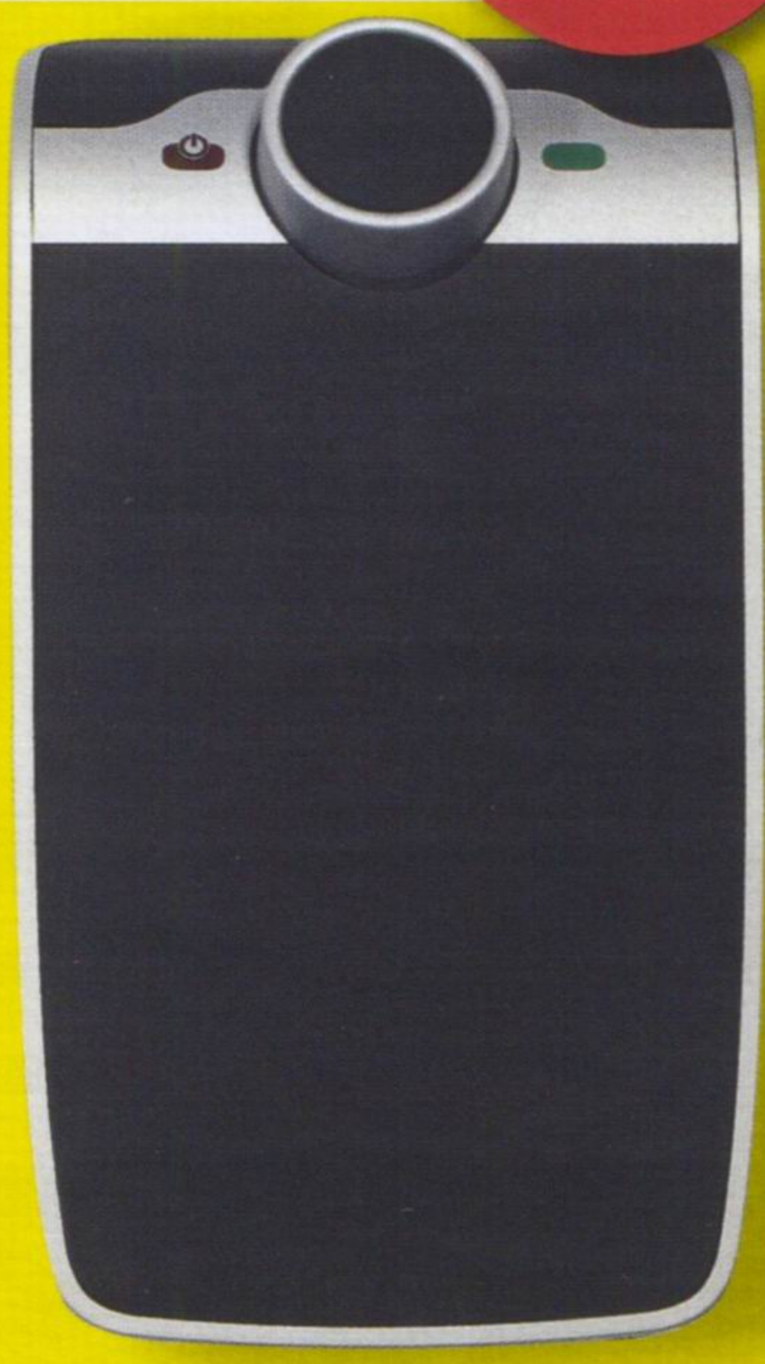
Здравствуй, уважаемая редакция! Пишу историю, которая приключилась с моим январским МН. Так вот... Я работаю охранником на катке (ледовом), в праздничные дни график был плотным, выкроил время, прибежал в киоск, купил последний журнал и с чувством выполненного долга возвратился на рабочее место. Спустя пару минут вокруг меня образовалась толпа желающих открыть его страницы (большинство из них девушки-кассиры), я в неравной борьбе отвоевал право на владение. Отвлекшись от чтения на работу, я оставил журнал на рабочем месте, где по возвращении его не обнаружил!

МЫСЛИ ВСЛУХ: журнал увели, журнал в районе моей работы последний, не оставаться же без журнала в начале года... Утром следующего дня бегу по киоскам, наконец в четвертом замечаю на верхней полке в единственном экземпляре свой любимый журнал и покупаю! Вопрос: "Это все кризис?!"

О себе: играю в хоккей (Любительская лига Украины), учусь в университете, исповедую изложенное в вашем журнале.

P.S. С другом из хоккейной команды забили, что если мое письмо опубликуют, то он купит журналы на каждого игрока нашей команды! С уважением к вашему труду,

ДМИТРИЙ, ГОРОД ЧЕРНОВЦЫ



МН: Это не кризис, Дмитрий, просто журнал хороший. А тебе за вклад в повышение продаж журнала на Буковине от редакции приз — Bluetooth Hands-free спикерфон Parrot. И запомни: на работе надо работать!

ВЕСЕЛЫЕ КОТИКИ

Привет, редакция МН! Давно не читал когда-то любимый журнал, потому что писать вы стали всякую лажу. Но! Я завтра куплю ваш номер. И буду читать, критиковать, смеяться и узнавать много полезного (особенно про кончину на котиков из серванта)... А вы тут спросите: а откуда это ты заранее знаешь про котиков? А спасибо одному чудесному месту, где мне в руки попался ваш номер и я начал его листать и читать... Листал, читал и смеялся (больше всего), возражал вслух (чуть меньше) и ругался матом (совсем мало)... Полистал, полистал и решил купить свой экземпляр. Так вышло, что сейчас вы для меня опять стали актуальны. Я опять хочу заботиться о себе, правильно кушать, красиво любить (хотел написать другое слово, но все-таки, может, нас читают дети). ДА, Я БУДУ ОПЯТЬ ЧИТАТЬ ВАШ ЖУРНАЛ, но только теперь, если нарвусь на какую-нибудь глупость и пошлятину, вам сразу же напишу, ОК?

С УВАЖЕНИЕМ, ДИМА

МН: Пиши, Дима! Мы тоже будем читать, смеяться и узнавать много полезного.

ИДЕЮ НА МЫЛО

Скажите мне, как продать идею? Ну каким образом вообще я это сделать могу? Вот появилась у меня идея, и хочу предложить ее крупной компании — отослал им мейл, а они не отвечают. Деньги же делают на идеях.

МАКСИМ НОСОВ

МН: А зачем продавать идею? Сделай все сам. Крупные компании — храм бюрократии и корпоративных интриг, туда лучше не соваться.

НОМЕР ВЫШЕЛ

Хы, только открыл журнал — и сразу на сиськи... Думаю, номер вышел отличным!

ВАНЮШ

МН: Тут и думать не надо, смотри просто.

ДАЖЕ В КЮРАСАО!

Почему существуют издания вашего журнала в таких странах, как Кюрасао, а в Израиле, где свыше миллиона русскоязычных читателей, его нет? Я знаю, что журнал пользуется популярностью в Израиле среди русскоязычного населения, а русские магазины, пользуясь этим, продают его в три раза дороже настоящей стоимости.

ДМИТРИЙ МОГИЛЯНСКИЙ

МН: Утешься, Дима, Кюрасао — это не страна, это часть Нидерландских Антильских островов. Народу мало (138 000), одни кактусы да ядовитая мансания. Пусть хоть про фитнес почитают. Что же касается цен на МН у вас в стране — это таки бизнес, так что вопрос явно не к нам.

О ПОЛЬЗЕ ЧТЕНИЯ

Хочу сказать большое спасибо всей редакции "Мэнс хэлс" за оказание помощи в трудную минуту! Я думал, что буду толстым всю жизнь, и как бы я ни пытался похудеть, у меня никогда это не получалось. Друг посоветовал почитать ваш журнал, что я и сделал, хотя не верил в результат. Я начал выполнять указанные там упражнения и за месяц сбросил без малого 15 кг.

Живот исчез, талия уменьшилась, в общем, результат налицо, которое, кстати, тоже заметно

Epidem.ru Journal-plaza.net

уменьшилось! Потом я начал выполнять все рекомендации, которые были написаны в журнале, и стал гораздо лучше себя чувствовать. Друзья говорят, что я очень изменился, я и сам это чувствую. Теперь я читаю журнал "до дыр" и всем советую, а была бы моя воля, я бы ваш журнал ввел в школьную программу обучения, ведь следить за собой не менее важно, чем знать все химические формулы.

Пишу, а рядом стоит брат и говорит, что мое письмо должно стать письмом месяца, но я не ставил перед собой цель написать письмо месяца, просто хотел сказать вам большое СПАСИБО!

АЛЕКСЕЙ МАСЛОВ

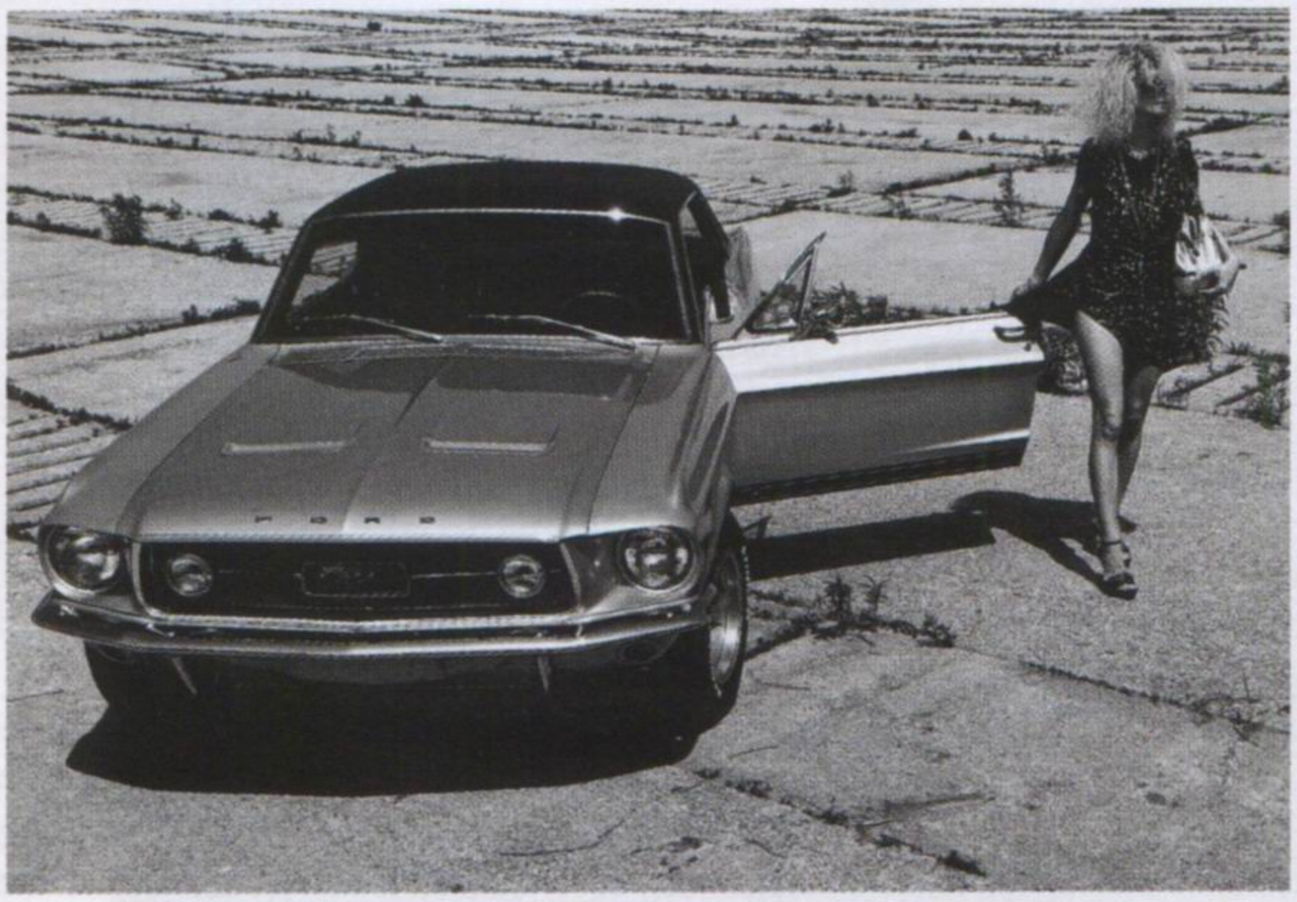
МН: Алексей, если ты пороешься в домашнем фотоархиве и сможешь документально подтвердить свои успехи на фронте борьбы с лишним весом, можешь рассчитывать на появление в рубрике "Я худею". А за письмо месяца предлагаем побороться как-нибудь в другой раз.

НАДОЕЛО!

Хватит уже из номера в номер пропагандировать куннилингус! Искренне прошу вас публиковать поменьше статей, в которых присутствует пропаганда орального секса, и рекламы. Надеюсь, ваш следующий номер будет куда лучше этого.

КОЛЯ

МН: Странный у тебя ассоциативный ряд, Коля. Все же знай: без куннилингуса нет секса, без рекламы не будет журнала.



БЛОНДИНОЧКА С МУСТАНГОМ

Будучи еще совсем юным, в далеком 1999 году я первый раз взял в руки ваш журнал и почему-то подумал, что именно МН поможет мне получить рельефный торс и прочие материальные блага. На его страницах все было настолько близким и реальным, что казалось, совсем чуть-чуть — и вот эта блондиночка, мило улыбаясь, сойдет со страницы и вложит в мою руку ключи от "мустанга", который, уже прогретый, стоит под моими окнами. Время шло. Благодаря упорным тренировкам появился рельефный торс, благодаря правильному настрою появились симпатичные блондиночки, а также разные материальные блага. И хотя "мустанга" пока нет, но обязательно будет. Будет все!

ИЛЬЯ К.

МН: Илья! Ты вывел интересную последовательность: рельефный торс – правильный настрой – симпатичные блондинки – материальные блага. Мы очень надеемся, что блондинки не являются для тебя источником материальных благ. А то как-то не по-мужски это...

ПАРДОН, НЕ ЭТАЛОН!

О статье с французскими ножами. Я не спорю, что, может, ваш итальянский повар так его и держит, но, пардон, это не эталон. Мои учителя рекомендовали держать за ручку таким образом, чтобы большой палец смотрел вниз, а не вдоль по лезвию. Последнее применимо, только если надо сделать brunoise из того же лука.

Далее, проверять нож на бумаге — вообще маразм. Вы знаете, что с вами сделает визажист, если вы его ножницами начнете резать листик бумаги?! Самое малое — заорет. Бумага — это первый убийца любого острого предмета. Если уж так хочется проверить — используйте простую поролоновую губку для мытья посуды. Если режет под собственным весом — значит, красавец.

Про заточку... Камень все равно лучше. Что касается мусата, увы, это орудие мясника, но никак не повара. Извините, задело, я сам шеф французского ресторана.

PS: Японские ножи значительно лучше. В частности, дамаски.

MAX

МН: Если ты жаждешь встретиться с итальянским шефповаром Бруно Марино и выяснить с ним отношения на французских ножах, адрес можешь узнать в редакции. Только учти, что он сицилиец, парень горячий.

ШПАГАТ НА НЕРВАХ

Прочитал ваш новый, январский, выпуск. Очень польщен! Столько всего интересного нашел для себя, особенно разнообразие тренировок. Сейчас начал заниматься упражнениями для шпагата, довольно-таки неплохо. Посоветовал девушке, надеюсь, ей тоже подойдет, хоть она и без занятий за собой смотрит. Правда, по итогам психоанализа обнаружил, что имею отклонения и тоже немного психованный, но думаю, не я один такой.

АНДРЕЙ ГАДЮЧКО

МН: Андрей, стретчинг позитивно действует на нервную систему. Так что продолжай добиваться идеального шпагата, а через несколько месяцев повтори тест.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ХОЧУ КУПИТЬ СЕБЕ ХОРОШИЕ "КОТЛЫ" ПРИМЕРНО ЗА $500. КАКИЕ ПОСОВЕТУЕТЕ?

ЮРА, ПЕРМЬ

Обрати внимание на тикающую продукцию нечасовых дизайнерских брендов. Выглядят круто и стоят дешевле швейцарских.

Можно ли в домашних условиях оцифровать старые аудиокассеты? Что для этого нужно?

АНДРЕЙ ПЛЮТА

Оцифровать можно, но качество итогового продукта сильно зависит от твоей аппаратуры. Вот список того, что поможет тебе перетащить ископаемую запись на пленке в цифровое будущее. Кассетный магнитофон или кассетная приставка, усилитель (чем больше мощность, тем лучше), хорошие колонки и наушники, экранированный шнур (с одной стороны вход в звуковую карту, с другой – в магнитофон), мощный компьютер (быстрее будет оцифровывать), хорошая звуковая карта (например, Sound Blaster Audigy), аудиоредактор (Cool Edit Pro, Adobe Audition). А теперь приготовься к довольно нудной и нервной работе – если пленка уже заезжена, оцифровка потребует много терпения. Впрочем, если запись тебе дорога, оно того стоит, хотя, возможно, проще будет отдать ее в обработку спецам.

Мышцы внутренней части бедра и квадрицепсы чрезмерно развиты – все штаны попротирал до дырок. В чем проблема?

ВИТАЛИЙ

Нет тут никакой проблемы – со штанами у атлетов всегда так. Сам меняю джинсы раз в два месяца.

Grumming a Google: "груминг длинношерстной собаки". Et che za fignya? Dlya Paris Hilton, chto li, rubrika?

То, что хорошо собаке Пэрис Хилтон, не повредит и нам.

С английским языком такое случается – один и тот же смысл в отношении животных и человека: уход за волосами, ногтями, умывание и прочие косметические процедуры. Бритье – также груминг. Хуже, с моей точки зрения, когда в иностранном языке "человек" и "мужчина" – одно и то же слово, а женщина – отдельное.
Если честно, "специалист по гигиене" как-то не звучит. И тем не менее, на все вопросы, связанные с мужскими парфюмами, средствами по уходу за лицом и телом, процедурами, отвечу всегда и с радостью.

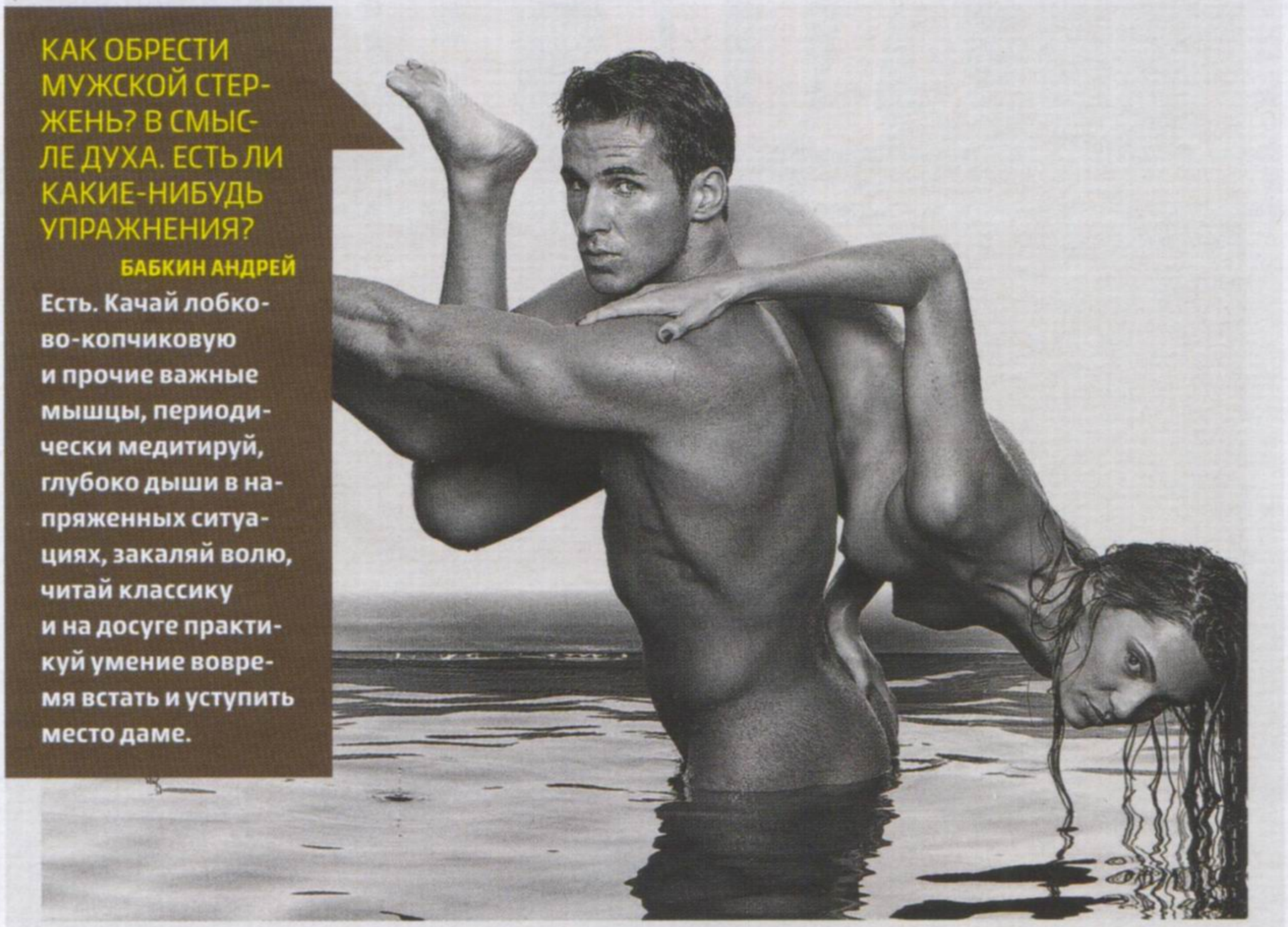
Действительно ли отжимания на брусьях так вредны для плечевых суставов и почему? Они ведь по технике почти не отличаются от обычных отжиманий от пола.

STAS

Брусья от обычных отжиманий отличаются очень сильно, в частности амплитудой разгибания плеча. Так что да, они действительно вредны для многих из нас.

ФОТО: AP, RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOLINK

Epidem.ru Journal-plaza.net



КАК ОБРЕСТИ МУЖСКОЙ СТЕРЖЕНЬ? В СМЫСЛЕ ДУХА. ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-НИБУДЬ УПРАЖНЕНИЯ?

БАБКИН АНДРЕЙ

Есть. Качай лобково-копчиковую и прочие важные мышцы, периодически медитируй, глубоко дыши в напряженных ситуациях, закаляй волю, читай классику и на досуге практикуй умение вовремя встать и уступить место даме.

Считается, что, если хочешь сбросить вес, не стоит есть сладкое и продукты с большим содержанием глюкозы (чтобы не скакал уровень сахара в крови и не было дикого голода). Почему тогда многие включают морковь и свеклу в диеты?

АЛЕКСЕЙ РОМАНОВИЧ, 36 ЛЕТ

В моркови, помимо глюкозы, которая, кстати, абсолютно необходима нашему организму (в меру), в том числе и в качестве поставщика энергии, содержится масса других полезных веществ. Например, тот же бета-каротин, который в присутствии жира превращается в витамин А. Чтобы лучше усваивался бета-каротин, полезно есть морковь в составе салатов, приправленных оливковым маслом. Кроме того, в ней есть витамины С, Е, РР, группы В, минералы – магний, цинк, хлор, железо, медь, фтор, фосфор, марганец, сера, кобальт и другие. Так что, если не переедать, наличие глюкозы в моркови только добавит пользы ко всей этой витаминной артиллерии. Со свеклой похожая ситуация – целый комплекс витаминов, фолиевая кислота, железо, кобальт, аминокислоты.

На уровне чего должен находиться кончик галстука?

ТЕМА

Однозначно, кончик галстука должен быть всего лишь чуть ниже пояса брюк.

Иногда девушки нам, мужчинам, делают что-то обидное. Как показать, что ты обижен (чтобы она почувствовала вину), но не переиграть (чтобы она сама не обиделась)?

АНДРЕЙ МАМОШКИН

Девушки, обижающиеся на то, что мужчина обиделся на них за то, что они учинили глупость/истерику/гадость, – опасны. Обижаться на них довольно бессмысленно, их нужно воспитывать. Как шкодливых детишек, кнутом и пряником. Ты ведь не терпеливая мамушка, а половозрелый мужчина, с чувством собственного достоинства и железными шарами. Ты не должен обижаться, ты должен уметь внятно и четко (но деликатно!) растолковать, что тебя не устроило или покоробило. Максимальная поза, которую ты можешь себе позволить, не потеряв мужественности лица, – игнор без объяснения причин не долее 12 часов с последующим воспитательным процессом.

Я влюблен в бывшую девушку друга, нынешнюю девушку знакомого. В одном из номеров МН было сказано: "Не возжелай бывшую друга своего". Но я мучаюсь. Как быть?

В.И.К.

Невозможно запретить себе желать чего-то или кого-то, если к этому примешивается пикантный аромат запретности. Чем больше ты будешь заставлять себя не хотеть, тем опрометчивее можешь поступить, когда мозг окончательно отравится страстью. Выбери момент и устрой ей трогательное признание. Каким бы ни был исход (она потреплет тебя по щеке и скажет, что ничего не выйдет; она кинется в твои объятия), тебе станет легче. Потом, правда, начнутся или разборки, или муки забывания, но мучение невысказанностью и неизвестностью закончится. И будь благоразумен, пожалуйста, в случае взаимности. По закону равновесия твой лучший друг может однажды возжелать твою настоящую.

Что делать, если девушка сказала "нет", а потом добавила: "Может, что-то и получилось бы"?

АРТУР

Радоваться, что избежал участи быть морально изнасилованным. "Может быть" означает, что ты совсем не ее принц, но, поскольку сейчас нет кандидатов на горизонте, сойдешь в качестве ручной синицы. Впоследствии такие девушки обычно говорят, что вы можете остаться друзьями или что они не готовы сейчас к серьезным отношениям. А еще это может быть банальное кокетство. Не ведись на подобные провокации, это от лукавой.

Epidem.ru Journal-plaza.net

АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ В ГОРОДЕ ■ ДОСУГ ■

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Василий Ковалев, Мария Мун, Андрей Прокофьев, Александр Черкудинов

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЫ СПРОСИЛИ У ЧИТАТЕЛЬНИЦ ЖУРНАЛА COSMOPOLITAN, КАКИЕ ЦВЕТЫ ДОЛЖЕН ПОДАРИТЬ ИМ МУЖЧИНА, ЧТОБЫ ВОЗБУДИТЬ В НИХ СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ. ОТВЕТЫ – ПЕРЕД ТОБОЙ, РАЗВИТИЕ ЦВЕТОЧНОЙ ТЕМЫ – НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ.

37% РОЗЫ

20,4% ЛИЛИИ ИЛИ ТЮЛЬПАНЫ

17,2% НЕВАЖНО КАКИЕ, ЛИШЬ БЫ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ ПОДАРИЛ

9% ЧТО-НИБУДЬ ОРИГИНАЛЬНОЕ

5,7% НЕВАЖНО КАКИЕ, ЛИШЬ БЫ ДОРОГИЕ

4,4% НЕНАВИЖУ ЦВЕТЫ

4,2% ПОЛЕВЫЕ

2,1% В ГОРШКЕ

ФОТО: FOTOSA

Epidem.ru Journal-plaza.net

Цветоделение

Без шуб, бриллиантов и вилл на Лазурном Берегу она как-нибудь обойдется, но без ботанических знаков внимания – вряд ли. Вот несколько правил дарения от британских флористов.

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Лучшие цветы: подсолнухи, ромашки, декоративная капуста.

Почему: с одной стороны, нестандартно, с другой – ни к чему не обязывает. Особенно если цветы будут лишены целлофана, ленточек и бантиков (вообще-то дарить цветы в обертке – дурной тон). Твоя задача сейчас – просто заинтересовать ее, ничего больше. Шикарный букет только смутит девушку.

ПОХОД К НЕЙ В ГОСТИ

Лучший цветок: в горшке.

Почему: таким подарком ты намекаешь на серьезность и продолжительность ваших отношений, цветок будет напоминать ей о тебе каждое утро. Если, помимо прочего, ты желаешь намекнуть еще и на секс – дари орхидею.

ПОСЛЕ ССОРЫ

Лучшие цветы: какие угодно, но только не гвоздики.

Почему: гвоздики ассоциируются со старостью, могилами и чтением стихов на школьном утреннике на день рождения вождя. В общем, у этих цветов несколько подмоченная репутация, лучше их избегать.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Лучшие цветы: лилии, люпины, пионы и другие крупные соцветия.

Почему: Даже небольшой букет выглядит весьма эффектно. Тем более лилия – символ молодости и чистоты. Намекнуть, что она молода и свежа, несмотря на то, что стала старше, – именно то, что надо.

СВАДЬБА

Лучшие цветы: розы.

Почему: розы – растения официальные и торжественные. Это тот самый случай, когда банальность перестает быть банальностью и становится верностью традиции. Особо не выпендривайся, но главное – не скупись, купи букет побольше.

ЧТО ОСТАВИТ ТЕБЯ БЕЗ ПОТОМСТВА?

1 ЛИШНИЙ ВЕС Исследование ученых Абердинского университета (Шотландия) показало, что мужчины с повышенным индексом массы тела (вес в килограммах, деленный на квадрат роста в метрах) обладали меньшим количеством подвижных сперматозоидов, чем люди с нормальным ИМТ. Его значение должно быть в пределах 20-25.

2 СОЯ Даже 50 г сои в день может уменьшить число сперматозоидов вдвое, утверждают умники из Гарварда. Не знаем, как это соотносится с численностью населения в Азии, но на всякий случай рекомендуем не злоупотреблять тофу и растворимой лапшой с "мясом".

3 ЗАПАХ ИЗО РТА Он сам по себе преграда на пути к размножению – до секса дело просто не дойдет. Но даже если у нее хронический насморк – не спеши радоваться. Израильские ученые установили связь между заболеваниями десен и проблемами с репродуктивной функцией.

4 КРАСКА Ученые Шеффилдского университета установили, что у маляров повышен риск нарушения фертильности. Все из-за регулярно вдыхаемой ими краски. Маска и сквозняк – твои лучшие друзья во время ремонта.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Каков стол

Ты не только то, что ты ешь. Не менее важно, как и когда ты ешь. Ученые британского Университета Корнелла выбили у правительства денег на десяток походов в рестораны со шведским столом. Там они наблюдали за тем, как едят толстые и худые посетители, и обнаружили, что у каждой группы преобладает определенный набор привычек. Выбирай свою манеру поведения в зависимости от того, к какой группе ты намерен примкнуть.

Сидят лицом к бару.
Сразу накладывают себе салат, суп, первое, второе, третье, четвертое, десерт, компот, шампанское с фруктами и кофе с конфетами.
Едят быстро и большими кусками.
Едят палочками.
Идут за очередной порцией, доев предыдущую.
Кладут на колени салфетку.

ЖИРНО БУДЕТ

Есть без масла не только невкусно, но и порой бесполезно. Например, без него не усваиваются жирорастворимые витамины A, D, E и K. Перед тобой – достойные альтернативы оливковому и подсолнечному маслам.

ЛЬНЯНОЕ
По содержанию ненасыщенных жирных кислот оно в два раза превосходит рыбий жир. В 1-2 столовых ложках льняного масла – суточная норма омега-3 и омега-6 жирных кислот. Подходит для салатов и овощных гарниров.

СОЕВОЕ
Рекордсмен среди растительных масел по содержанию микроэлементов. Добавляй в салаты, холодные овощные и мясные блюда, картофель, но в меру – о неприятных последствиях злоупотребления соей читай в рубрике "Акт".

КРАСНОЕ ПАЛЬМОВОЕ
Слово "красное" здесь ключевое. Это масло в разы полезнее и, увы, дороже обычного пальмового – бесхитростного дешевого кулинарного жира. 1 столовая ложка содержит суточную норму витаминов A и E. Подходит для жарки и для салатов.

КОНОПЛЯНОЕ
Незаслуженно забытое. А ведь это один из важнейших компонентов славянской кухни. Богато омега-3 жирными кислотами. Придает салатам тонкий пикантный вкус. На всякий случай сообщаем – масло из афганской конопли в магазинах не продается.

В ТЕМУ

Чем еще полить обед или полдник – читай в рубрике "Рацион"

ТЫКВЕННОЕ
Отличная приправа для любых блюд и целебное средство в одном флаконе. Регулирует и улучшает функции репродуктивной системы, повышает иммунитет.

ГОРЧИЧНОЕ
Оптимальное для организма соотношение минералов и жирных кислот омега-3 и омега-6. Одно из немногих масел, содержащих каротин. Обладает специфическим ароматом и пикантным вкусом. Подходит для овощных салатов, жареного картофеля и других овощных блюд.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRINDEAUMEXTER; ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

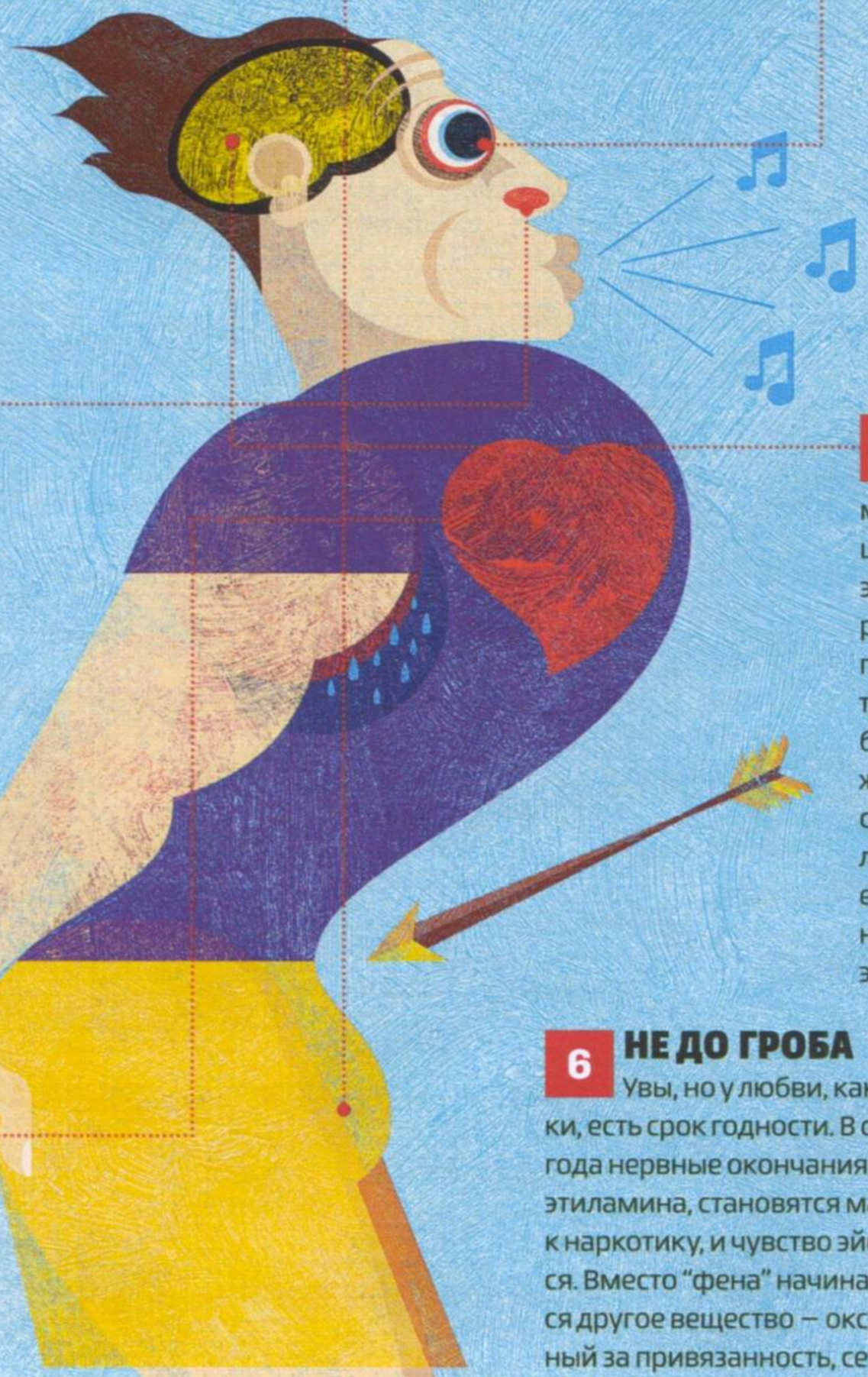
Epidem.ru Journal-plaza.net

Реальная любовь

Вновь по пять раз на дню набираешь один и тот же номер. Разглядываешь одну и ту же фотографию и думаешь – вот теперь-то точно оно самое. Посмотрим, что происходит в этот момент в твоем организме.

1 ТОЛЬКО ОДНО НА УМЕ

Что бы там ни говорили романтически настроенные девицы и авторы романов для них, любовь самым прямым образом связана с банальным инстинктом размножения. Ни капли не отрицая важность душевного родства и взаимопонимания, вынуждены признать – начинается все, как правило, с обычной межполовой страсти. Внешность и поведение играют здесь первоочередную роль.



2 ЧУЕШЬ, ЧЕМ ПАХНЕТ

Не меньшую роль играют запахи. Например, мужской пот содержит вещество андростадиенон, которое даже в незначительных количествах улучшает настроение и повышает либидо у женщин. Аналогичным образом, но уже не на физиологическом, а на психологическом уровне действует запах парфюма, вызывая устойчивые ассоциации с любимым человеком. Но прекращать мыться или выливать на себя ведро одеколона все же не стоит.

3 СЕРДЕЧНЫЙ ПОЖАР

Вдыхание этих вожделенных запахов вызывает повышение давления и учащение сердцебиения. Разогнавшееся сердце качает по сосудам вместе с кровью гормоны серотонин и дофамин, сочетание которых и вызывает, собственно, то ощущение волнительной радости, которое томные девицы называют "бабочками в животе".

4 ГЛАЗА В ГЛАЗА

Один взгляд на объект страсти (разделенной или нет – не важно) способен активизировать работу мозга, утверждают работники Нью-Йоркского медицинского колледжа. В качестве бонуса – расширяющиеся зрачки, которые вкупе с твоим запахом и поведением действуют на девушку возбуждающе. Так что почаще смотри ей в глаза.

5 ЛЮБОВНОЕ ЗЕЛЬЕ

Когда ты влюблен, твой мозг активно производит вещество под названием фенилэтиламин, природный наркотик, родственный амфетаминам и галлюциногенам. Именно поэтому тебе так хорошо с ней – ты банально "под кайфом". По той же причине разлука причиняет страдания. Когда девушка уехала в командировку, а ты к маме, ешь побольше шоколада и клубники, в них тоже много фенилэтиламина – снимешь ломку.

6 НЕ ДО ГРОБА

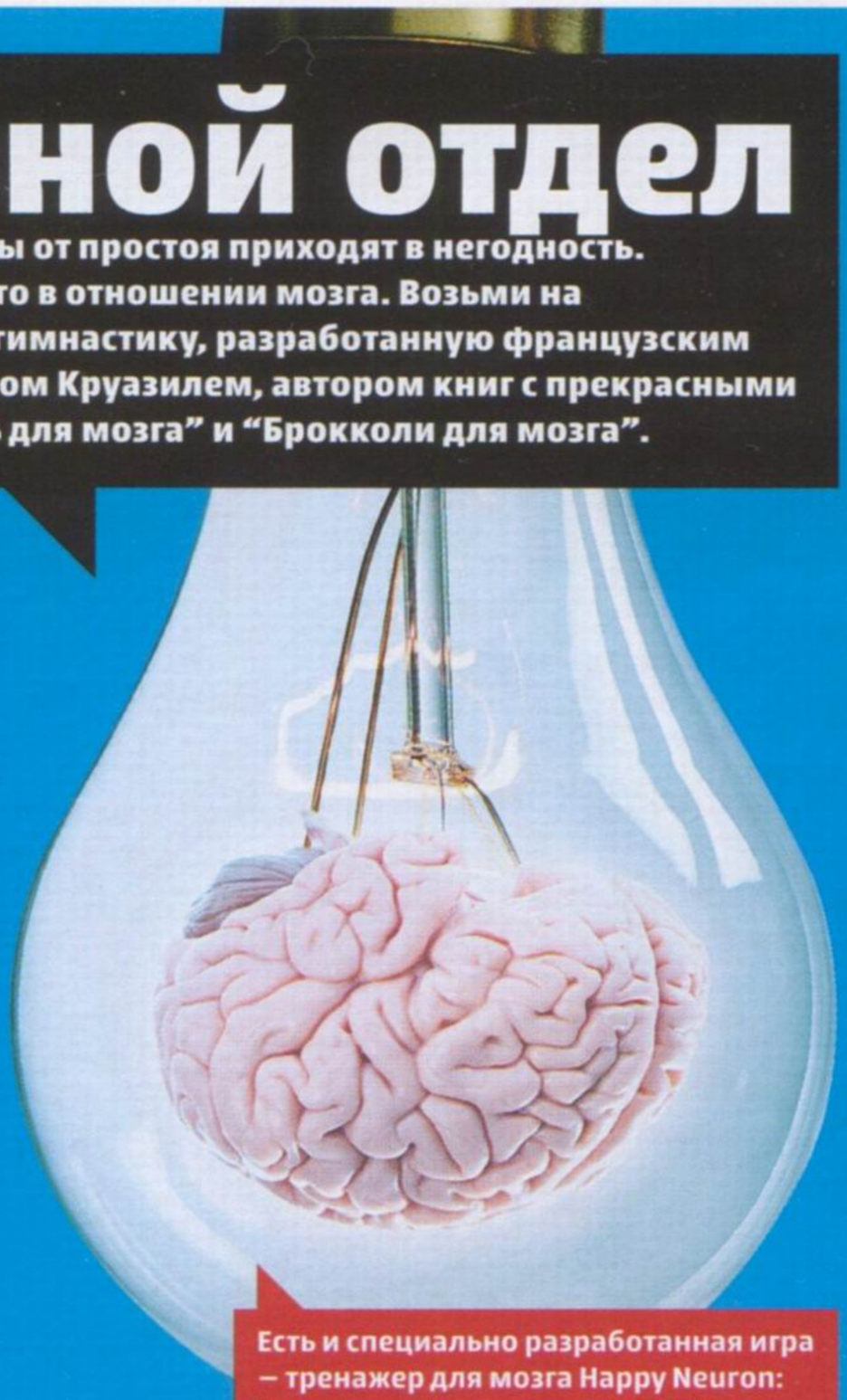
Увы, но у любви, как у молока и селедки, есть срок годности. В среднем через три года нервные окончания, рецепторы фенилэтиламина, становятся малочувствительны к наркотику, и чувство эйфории притупляется. Вместо "фена" начинает вырабатываться другое вещество – окситоцин, ответственный за привязанность, семейный покой и родительские чувства. Ради которых, собственно, и был весь сыр-бор.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Epidem.ru Journal-plaza.net

Головной отдел

Всем известно, что мышцы от простоя приходят в негодность. Еще более справедливо это в отношении мозга. Возьми на вооружение эту простую гимнастику, разработанную французским психоневрологом Бернаром Круазилем, автором книг с прекрасными названиями "Зубная нить для мозга" и "Брокколи для мозга".



1 ПАМЯТЬ
Поставь диск какой-нибудь новой группы (только чтобы со словами). Прослушав песню, пытайся напеть ее по памяти. Так ты повысишь уровень ацетилхолина — вещества, которое участвует в строительстве клеток мозга и улучшает память. Еще упражнения: мыться или одеваться в темноте, чистить зубы не той рукой. Это помогает активизировать новые цепочки нейронов.

2 ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ
Без этой способности, понятно, никуда. Практически в каждом действии мы применяем ее, прогнозируя, анализируя, строя гипотезы. Конечно, надо тренировать эту функцию, включая в повседневность новые задачи. Самый простой способ — видеоигры, особенно стратегии.

3 ЯЗЫК
Ежедневно читай ту часть газеты или журнала, которую раньше пролистывал. Улавливай и запоминай новые слова, вникая в их смысл. Обогащай свой словарный запас и изучай новые языковые конструкции.

4 ВНИМАНИЕ
Пойди на службу другой дорогой, передвинь мебель дома или устрой перестановку на работе — это поможет мозгу не следовать рутине, а вновь включиться. Более сложные упражнения: делай два дела одновременно. Слушай аудиокнигу во время бега, решай математические задания, стирая носки.

5 ОРИЕНТИРОВАНИЕ
Войди в комнату и запомни пять предметов. Выйди — и вспомни, где они находятся. Еще одно упражнение: посмотри прямо перед собой и отметь все, что видишь, в том числе и периферическим зрением. Отвернись и попытайся вспомнить. Тренирует и ориентацию, и память.

Есть и специально разработанная игра — тренажер для мозга Happy Neuron: http://www.happy-neuron.com/

ПОДХОД ВНЕ ОЧЕРЕДИ

Если любимые тобой тренажеры пользуются повышенной популярностью, это не повод сачковать. Сделай нужные тебе упражнения при помощи других агрегатов.

Тренажер для жима на грудь занят?
Попробуй жим ногами.
Встань над тренажером, как показано на рисунке. Приподними панель, коленом сдвинь рычаг стопора. Приседай, пока не коснешься ягодицами сиденья. Выпрями ноги и толкай панель вперед, выпрямляя руки. Сделай стандартное для тебя количество повторов.

Скамья для жима занята?
Сделай подтягивания и отжимания на брусьях.
Повисни на перекладине, руки чуть шире плеч, хват прямой. Выпрями локти и таким образом опустись в нижнюю позицию. Подтянись, стараясь коснуться грудью перекладины. Вернись в исходное положение.

Агрегат для сведения рук сидя занят?
Сделай разводки с гантелями
Прими стойку как для отжиманий, в каждой руке по гантели, как на рисунке. Дай гантелям разъехаться, опустись вниз, затем усилием сведи руки. Подними голову и посмотри — может, тренажер уже освободился?

ФОТО: RUSSIAN LOOK

МЫЛО vs ЧЛЕН

Излишняя гигиена может снизить уровень тестостерона, утверждают ученые из Калифорнийского университета. Триклокарбан — компонент, входящий в состав практически любого антибактериального мыла, — проникая в организм через поры, воспринимается организмом как тестостерон. И он (организм) в свою очередь перестает вырабатывать свой собственный. Выход? Переходи на натуральное мыло на основе оливкового и фруктовых-цветочных масел.

Epidem.ru Journal-plaza.net

"ТВОРОГ И БЕГ ТВОРЯТ ЧУДЕСА"

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Похудеть я решил, когда увидел своего коллегу, неожиданно начавшего приходить на работу без огромного живота. Я, уже привыкший к своим нескромным габаритам, тогда был просто поражен. Идея похудеть стала для меня навязчивой. И я приступил к ее осуществлению.

СЕРГЕЙ КАНУННИКОВ
Возраст: 32 года
Вес до: 130 кг
Вес после: 95 кг
Стаж: 3 года

Первые два года

ДИЕТА Я исключил из своего рациона сахар, хлеб, макароны и картошку. Худеть начал резко и очень быстро, скинул за полгода порядка 10-15 кг. Потом скорость похудения замедлилась, и я остановился на уровне 105 кг.

ФИТНЕС Для собственно похудения мне хватало диеты, поэтому фитнесом я занимался только ради придания рельефа телу. Три раза в неделю, стандартные упражнения – плечи, грудь, руки, пресс.

Следующие 2,5 месяца

ДИЕТА Изначально моей целью были 90 кг. Я узнал про некую чудодейственную схему – сначала тебе делают сеанс иглоукалывания, потом вставляют в козелок позолоченную иглу, которая якобы блокирует чувство голода. Я поверил рекламе и пошел. На самом деле, скорее всего, весь секрет – в очень жесткой диете. Есть можно три раза в день – до 10, до 14 и до 18 часов. За неделю можно съедать 2 яйца, из мяса – только постную куриную грудку через день, все остальное – нежирный творог и овощи минимальными порциями, периодически – рыба. Есть хотелось дико, при этом желудок сжался, и вскоре я физически не мог впихнуть в себя за раз больше горсти еды. Конечно, это все не очень полезно, но в день я скидывал по полкило, и этот факт меня просто гипнотизировал.

ФИТНЕС На него не было сил в принципе. При том что из-за такого резкого сброса веса я стал похож на шарпея и спорт был необходим.

Следующие 9 месяцев

ДИЕТА Я продолжал не есть после 6 и обходиться практически без углеводов – разве что добавил в меню сухофрукты (нужна была энергия для фитнеса). Нежирный творог и овощи оставались и остаются сейчас основой моей диеты.

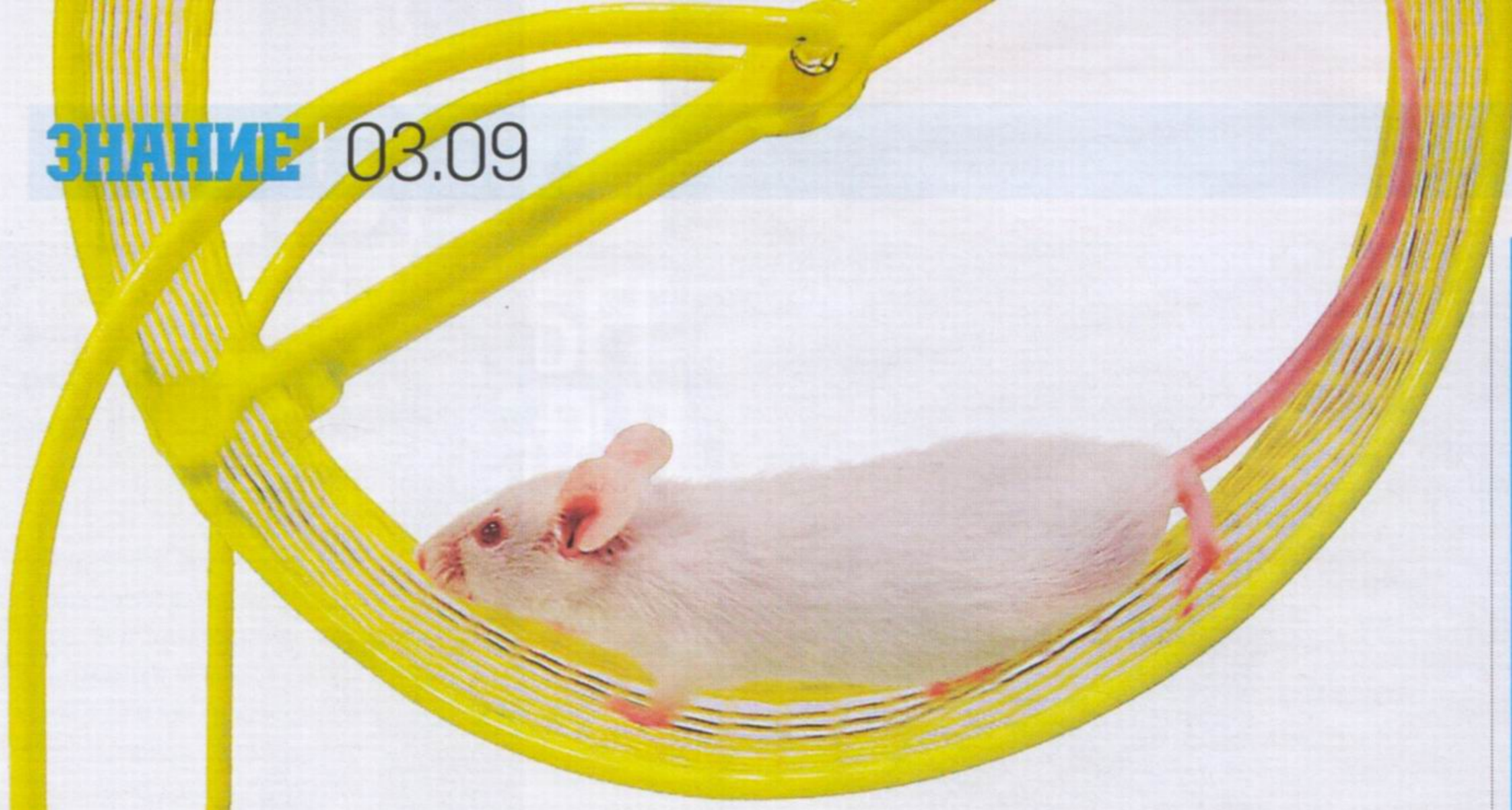
ФИТНЕС Потихоньку возобновил силовые тренировки. К счастью, мышцы у меня начали расти довольно быстро, но я понимал, что, если продолжать в таком же духе, мне придется все больше и больше есть, а я уже отвык от этого, да и боялся снова поправиться.

Сейчас

ДИЕТА По-прежнему стараюсь не есть после шести, избегаю сладкого и мучного, но особенно себя ни в чем не ограничиваю.

ФИТНЕС Я отошел от стопроцентно силового фитнеса, переориентировался на общеукрепляющую программу – бегаю, подтягиваюсь, отжимаюсь, делаю упражнения на пресс. В общем, поддерживаю себя в форме.

Epidem.ru Journal-plaza.net



Оказывается... Наличие домашнего животного благоприятно влияет на психику молодых людей, установили специалисты из Университета Огайо. Ранее считалось, что искренне радоваться чудачествам четвероногого любимца и черпать из этого пользу способны только пожилые люди. Однако последние исследования показали, что студенты гораздо лучше чувствуют себя психологически и легче справляются со стрессами, если у них есть кошка или собака.

Установили...

Кофеин с разной скоростью действует на мужчин и женщин. Медики из Барселонского университета утверждают, что мужским организмом эффект от чашки кофе ощущается уже через 8-10 минут, тогда как женщина может взбодриться только минут через 30-45.

2,7 РАЗА – НА СТОЛЬКО ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ СЛАБОУМИЯ У ЛЮДЕЙ С ИЗЛИШНИМИ ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ В ОБЛАСТИ ТАЛИИ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, У КОГО ЭТИХ ОТЛОЖЕНИЙ НЕТ

Худей при помощи...

...грибов. Группа диетологов из Великобритании и США заменила добровольцам в рационе мясо на грибы. Похудели практически все, лучший показатель – 7 кг за месяц.

...мандаринов. Как показали проведенные в Южной Корее исследования, употребление этих цитрусовых способствует уменьшению ожирения печени и снижает жировые накопления в брюшной полости. Видимо, не зря мандарины считаются у нас главным новогодним фруктом. Хоть какой-то способ нейтрализовать тонны оливье и последствия неумеренных возлияний.

76% МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО ОТСУТСТВИЕ СЕКСА ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Изобрели...

Препарат на основе CDDO-имидазола, способный успешно лечить сложные заболевания дыхательных путей, вызванные длительным курением. Он стимулирует работу генов, ответственных за нейтрализацию табачного дыма. Полностью вернуть в норму бронхи и легкие заядлого курильщика препарат не в силах, но подправить их состояние вполне способен.

РИСК РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ИЗ БЕДНЫХ СЕМЕЙ В 3 РАЗА ВЫШЕ, ЧЕМ У ИХ БОЛЕЕ СОСТОЯТЕЛЬНЫХ СВЕРСТНИКОВ

Сердце и сосуды лечат...

...рыбий жир Лечит, да не совсем. Омега-3 жирные кислоты значительно уменьшают риски возникновения практически всех болезней сердца, кроме аритмии. По отношению к этому заболеванию рыбий жир, увы, совершенно нейтрален.

...сон Продолжительный и в нормальном режиме (то есть ночью), он укрепляет сосуды и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. К такому выводу пришли британские исследователи из Университетского колледжа Лондона. Увеличь норму сна всего на один час – и ты снизишь риск отвердевания артерий и образования тромбов на 33%.

...музыка Ученые из штата Мэриленд установили, что регулярное прослушивание любимых дисков понижает уровень холестерина в крови, расширяет сосуды и улучшает кровообращение.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО НАДЕТЬ, ЧТОБЫ ОНА ЗАХОТЕЛА ЭТО СНЯТЬ

Не пожалей денег и купи по-настоящему дорогое пальто, чтобы спокойно носить несколько сезонов подряд. Из моды оно не выйдет, а надеть его можно практически с любой вещью твоего гардероба, кроме разве что треников со штрипками. Хотя почему бы и нет?

ВЕЩЬ №3 ПРАВИЛЬНОЕ ПАЛЬТО

ПОДКЛАДКА Если, как мы и советуем, ты покупаешь пальто больше, чем на сезон, убедись, что подкладка есть везде и она хорошего качества. Лучшая ткань для нее – саржа.

ВОРОТНИК Мы рекомендуем пальто с воротником классического покроя – достаточно широким и без капюшона. Оно одинаково хорошо смотрится и с костюмом, и со свитерами-джинсами.

ПУГОВИЦЫ По-хорошему должны быть костяными. Но в красивых качественных пластмассовых лично мы не видим ничего плохого, что бы там ни говорили пижоны-модельеры. Причем пуговицы должны быть крупнее, чем на пиджаке, и уж тем более, чем на рубашке (если ты не работаешь в цирке).

ТКАНЬ Кашемир или верблюжья шерсть – оптимальные материалы. Дороговато, но засаленные протертости на локтях образуются не скоро.

ДЛИНА Пальто до пят – для бандитов высшего руководящего звена и директоров заводов. Твой вариант – чуть-чуть выше колена. Если хочешь слегка выпендриться – бери еще короче, с высоким воротником.

КАРМАНЫ У классического пальто должно быть два кармана по бокам, один внутренний и – иногда – один сверху. Обрати внимание на качество подкладки в карманах – острые предметы вроде ключей, монет, бабочек и заточек могут порвать тонкий материал.

С ЧЕМ НАДЕТЬ?

1 Свитер с V-образным вырезом отлично смотрится с пальто любого покроя. Обрати внимание на темные цвета – синий, черный, коричневый, хаки. Полоски и ромбики не возбраняются, а вот розово-лимонные оттенки оставь фанатам Александра Маркуса.

2 Черный классический костюм – беспроигрышный, мужественный и неустаревающий вариант. Если, конечно, тебя позвали не на пижамную вечеринку. Чтобы не выглядеть совсем уж официально, откажись от галстука и выбери рубашку повеселее.

3 Надев потертые джинсы, кеды и футболку, ты автоматически превращаешь пальто из классического аксессуара в модный. Возьми джинсы посветлее – сыграй на контрасте.

В ИЗБРАННОЕ

Три толковых сайта, рассказывающих о том, как превратить бытовой мусор в полезную вещь

http://www.instructables.com/

ПРИМЕРЫ

- Полка из старых энциклопедий
- Светильник из пластикового вантуза
- Бетонная лампочка

http://howtomakestuff.com/

ПРИМЕРЫ

- Самодельная косметика
- Домашняя кошачья еда
- Биодизельное топливо

http://www.pioneerthinking.com/

ПРИМЕРЫ

- Бумага домашнего приготовления
- Ароматический шарик
- Березовый чай

Epidem.ru Journal-plaza.net

Новые легкие

В прошлом номере мы познакомили тебя с примечательным классом дешевых вычислительных машин — нетбуками. Но в мире портативных компьютеров все меняется быстро. Так что, если из той подборки тебе ничего не подошло, не расстраивайся: вот еще один нетбук и три ноутбука на любой вкус, цвет, размер и вес.

Samsung WiTU PC

Клавиатура компьютера — скопище всякой гадости, но новый нетбук от Samsung претендует на то, чтобы стать счастливым исключением. Его клавиши получили специальное покрытие с ионами серебра, которое должно встать на пути у бактерий. Без опаски пользуйся всей мощью Intel Atom 1,6 ГГц, подкрепленной 1 Гб оперативной памяти. Для обмена информацией есть Wi-Fi, Bluetooth и картридер (SD, SDHC, MMC). Экран 10.2" (1024x600), жесткий диск — 160 Гб.

- **1,33 кг**
- **10 дюймов**
- **Цена:** на момент сдачи номера неизвестна
- **www.samsung.com/ua/**

SONY VAIO P

Это не нетбук, как может показаться, а полноценный ноутбук, размером чуть больше конверта. Среди 8-дюймовых переносных компьютеров легче в мире нет. Vaio P — это 2 Гб оперативки, 64 Гб флеш-памяти, процессор Intel Atom (1,33 ГГц), слоты для карт Memory Stick, MMC и SD, Wi-Fi, Bluetooth, яркий экран X-black LCD (1600 x 768) и батарея, которой хватит минимум на три часа. В отличие от нетбуков, тут не XP, а Windows Vista. Интерфейс XrossMediaBar позволяет нажатием одной кнопки перейти к нужной функции, а клавиша Resize выстроит на экране все открытые окна.

- **612 г**
- **8 дюймов**
- **Цена:** 700 евро
- **www.sony.ua**

Apple MacBook

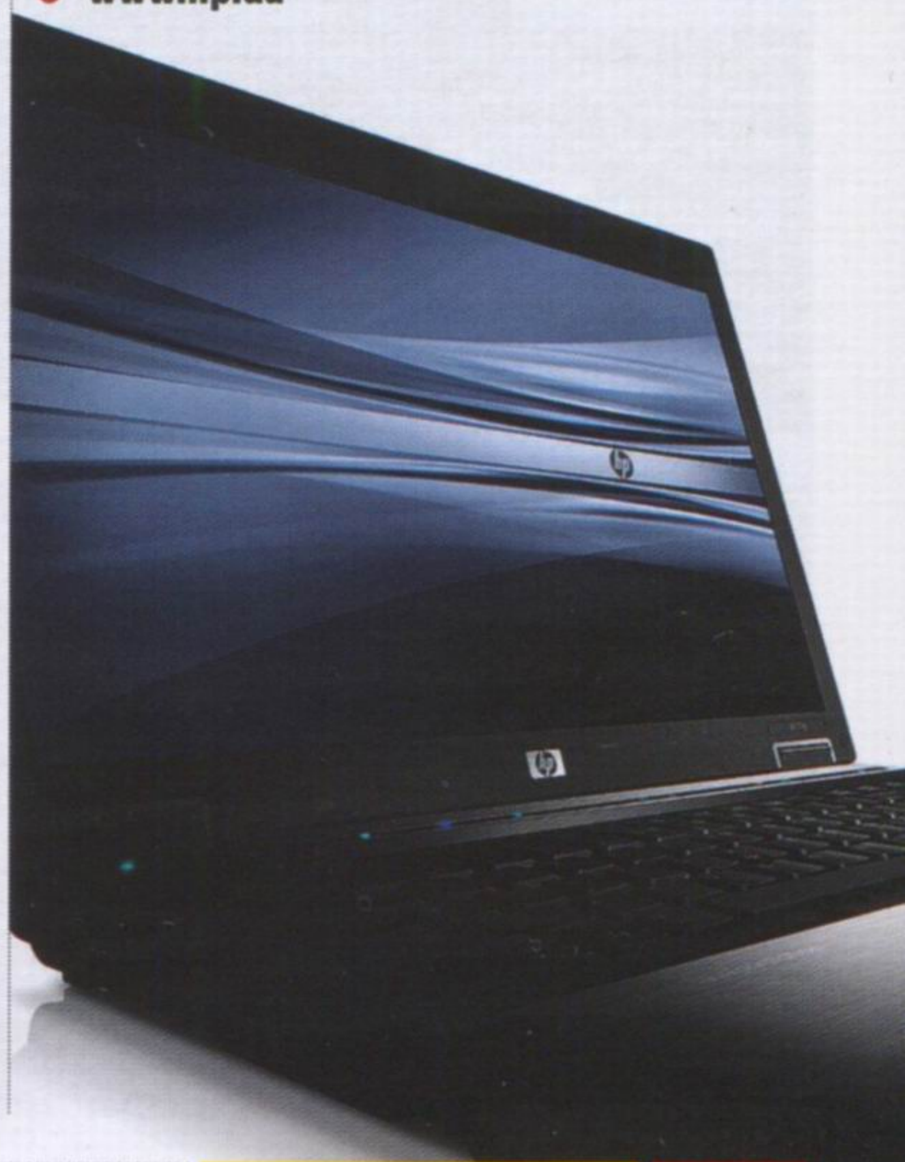
Чтобы ноутбуки были тоньше и прочнее, Apple теперь не собирает корпуса из деталей, а выпиливает их из цельных кусков алюминия. Ровную поверхность корпуса, кроме клавиатуры, нарушает только огромный тачпад без кнопок. Он — сам себе кнопка, но кроме нажатий понимает еще с десяток жестов: водишь одним пальцем — управляешь мышкой, двумя — увеличиваешь, уменьшаешь или переворачиваешь фотографию, провел по тачпаду четырьмя пальцами — переключился между программами и т.д. Что касается железа, заключенного внутри, то тут мы, конечно, видим полноценный ноутбук — процессор Intel Core 2 Duo 2,4 ГГц, 2 Гб DDR3, глянцевый экран 13,3" (1280x800), HDD 250 Гб, DVD-R, Wi-Fi, Bluetooth.

- **2,04 кг**
- **13 дюймов**
- **Цена:** $2000
- **www.apple.com**

HP EliteBook 6930p

Зверь, а не машина. Мощный и надежный ноутбук бизнес-класса, обладающий повышенной живучестью во всех отношениях, начиная от влагозащитной клавиатуры и заканчивая временем работы от аккумулятора до 17 часов. Защищенный от ударов жесткий диск спасет данные от исчезновения, а датчик отпечатков пальцев — от несанкционированного доступа. Остальная начинка тоже на уровне — Intel Core 2 Duo 2,4 ГГц, 2 Гб DDR2, HDD 250 Гб, DVD-R, Wi-Fi, Bluetooth, модем 56к и стереоколонки.

- **2,1 кг**
- **14,1 дюймов**
- **Цена:** от $1200
- **www.hp.ua**

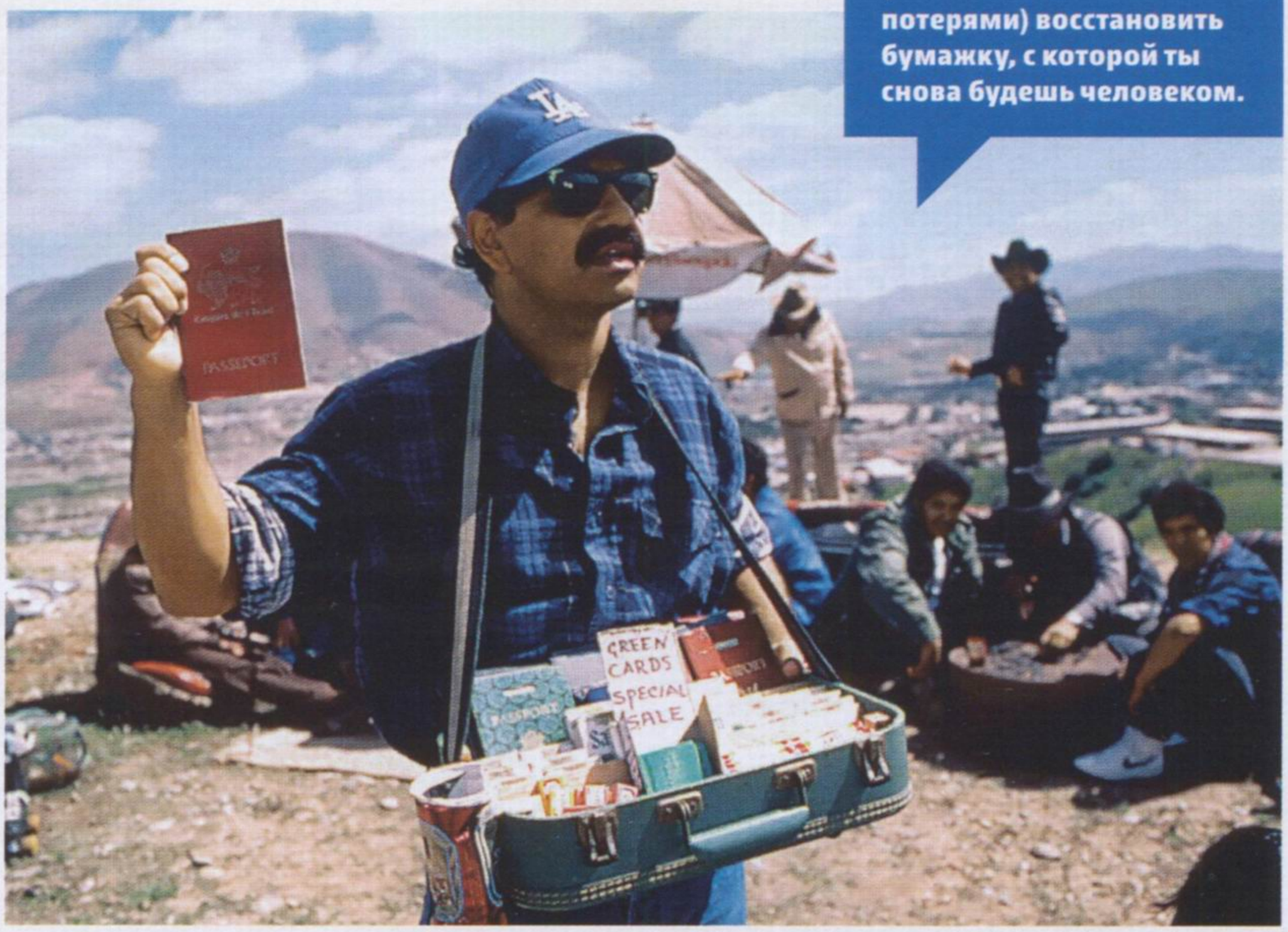


Epidem.ru Journal-plaza.net

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК • СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК №3

УКРАЛИ ПАСПОРТ

Или не украли, а ты просто забыл его в бане/планетарии/террариуме? Собственно, это не так уж важно. Важно – быстро (и с минимальными потерями) восстановить бумажку, с которой ты снова будешь человеком.



ИДИ В МИЛИЦИЮ

Главное – все надо делать максимально быстро. Если хочешь сэкономить время и силы, не нужно рассказывать о краже сумки, где лежал паспорт, – найти вора, как правило, почти нереально, а заявление в ОВД о краже провоцирует полноценное расследование со всеми вытекающими – дача показаний, ответственность за ложные показания и так далее. А так органы зарегистрируют твое заявление о потере паспорта и выдадут временное удостоверение. Чем дольше ты медлишь, тем больше шансов у злоумышленников воспользоваться твоим паспортом. Например, взять по нему огромный кредит. При поданном же заявлении твой паспорт будет поставлен в розыск и автоматически станет недействительным.

СОБИРАЙ ДОКУМЕНТЫ

Получил временное удостоверение? Тогда тебе прямая дорога в районное (городское) отделение по делам гражданства, иммиграции и регистрации физических лиц Управления (отдела) МВД по месту жительства. Идти туда надо не с пустыми руками – вот список необходимых документов:

1. заявление о потере, похищении или порче паспорта;
2. заявление о выдаче нового;
3. две (или три – в случае получения потерянного паспорта в другом подразделении службы) фотокарточки размером 3,5 х 4,5 сантиметра;
4. свидетельства о рождении, браке (расторжении брака) – при наличии;
5. квитанция об уплате государственной пошлины или оригинал и копии документа об освобождении от уплаты государственной пошлины;
6. документы, на основании которых проставляются отметки в паспорте, определенные правилами, – при наличии;
7. справка о возбуждении или отказе в возбуждении уголовного дела за обращением лица к органу внутренних дел о похищении паспорта. В обмен на эту кипу бумажек ты получишь временное удостоверение с фотографией, которое должно стать заменой паспорта на ближайший месяц – столько по закону изготавливается новый паспорт. Если изготовление паспорта затягивается, через месяц ты должен продлить временное удостоверение.

По окончании срока ты получаешь паспорт со всеми отметками и штампами, которые были в старом.

ВМЕСТО ПАСПОРТА

Заявление о потере паспорта регистрируется в журнале регистрации, после чего заводится дело о потере или похищении паспорта. Для оформления временного удостоверения, при условии подачи заявления об утрате паспорта, нужно подать:

1. заявление по указанному образцу;
2. две фотокарточки размером 3,5 х 4,5 сантиметра;
3. документ, удостоверяющий личность потерявшего паспорт. В случае отсутствия такового во временное удостоверение вносится запись "Оформлено без документа, удостоверяющего личность заявителя".

Оформляется временное удостоверение на протяжении трех рабочих дней со дня поступления заявления о его выдаче.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Юрист Мария Мун:
Официально временное удостоверение полностью заменяет паспорт. У тебя не возникнет проблем с покупкой билетов и оформлением загранпаспорта. А вот взять кредит или сделать крупную покупку (машина, квартира) не получится – кредитные менеджеры и юристы частных компаний наверняка не захотят иметь дело с человеком без полноценного паспорта.

ФОТО: EVERETT/RPG

Epidem.ru Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

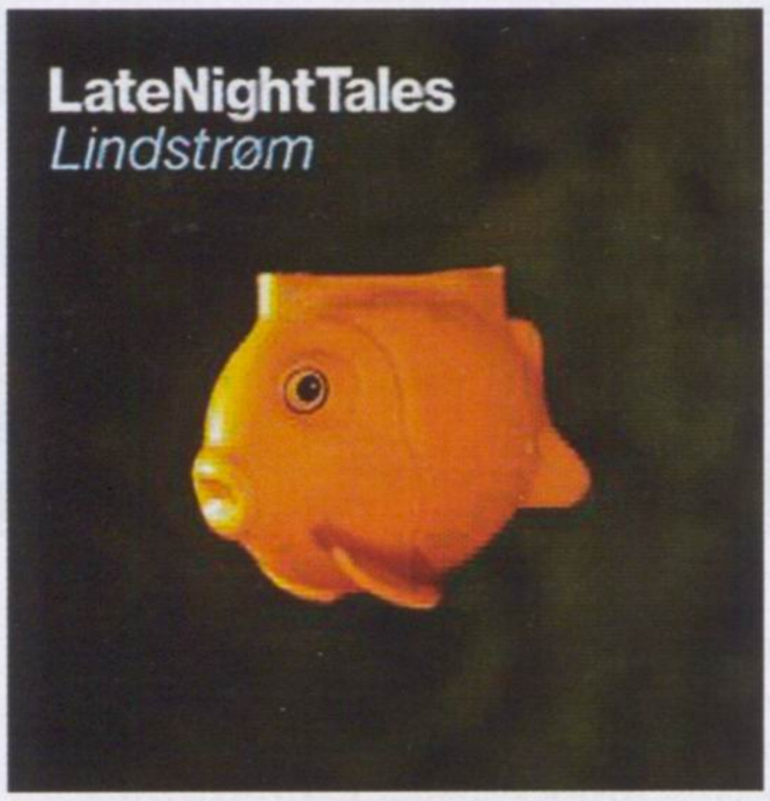
74 МИНУТЫ

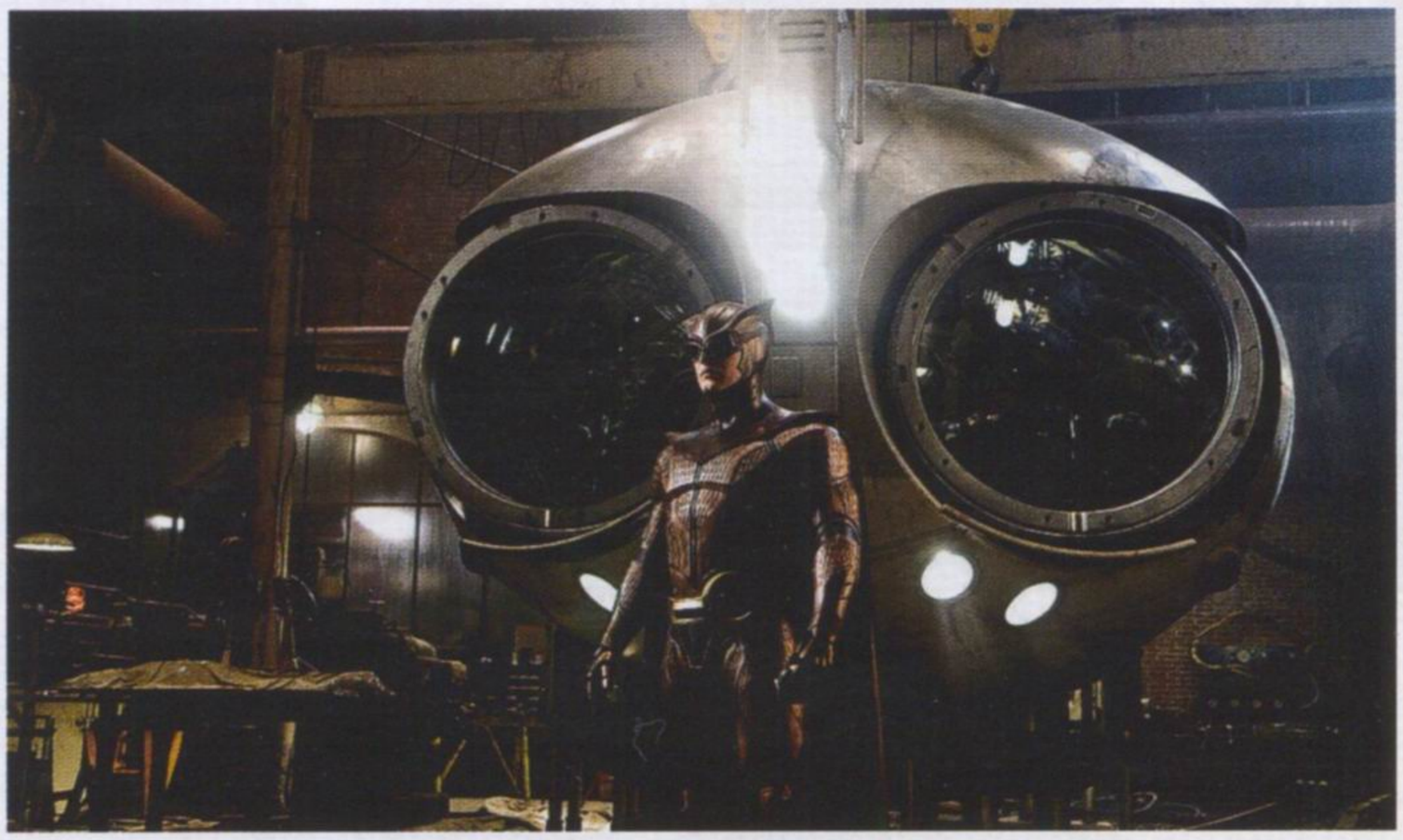
ПОСЛУШАТЬ ДИСК

LATE NIGHT TALES: COMPILED BY LINDSTRØM

● **Лейбл:** Azuli

Лучший эпитет к сборнику, составленному без пяти минут легендой современного диско норвежцем Хансом-Петером Линдстремом – волшебный. Таинственные завывания и шумы, вкрадчивые голоса, рассказывающие манящие и пугающие истории. Впрочем, Линдстрем не был бы самим собой, если бы не перешел к середине диска от страшных сказок к расслабленному диско-хаусу. Без танцев в наше сложное время никуда.





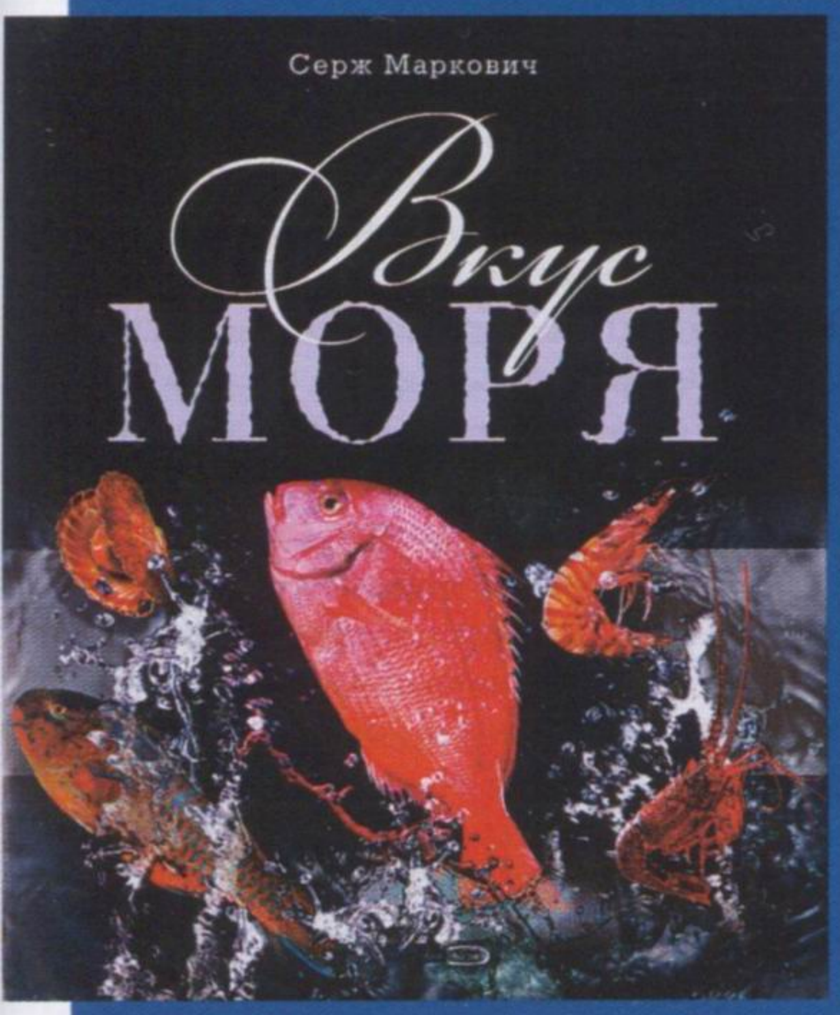
163 МИНУТЫ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

"ХРАНИТЕЛИ"

● **Режиссер:** Зак Снайдер
● **В ролях:** Патрик Уилсон, Карла Гуджино
● **Премьера в Украине:** 5 марта

Экранизация первого по-настоящему взрослого комикса про супергероев: дружинники в смешных костюмах страдают от депрессий, то и дело заглядывают к корпоративному психиатру, едва не доводят мир до ядерной войны, а в часы досуга предаются переживаниям о любви, дружбе и ипотеке. Впрочем, драмкружком авторы "300 спартанцев" не ограничились – по части спецэффектов, декораций и боевой хореографии с "Хранителями" не сможет поспорить ни один кинокомикс.



2 НЕДЕЛИ

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ

"ВКУС МОРЯ"

● **Автор:** Серж Маркович
● **Издательство:** "Эксмо", 2009

Хорошая, яркая поваренная книга. Как ясно из названия – посвященная рыбе и морепродуктам. Здесь и общие рекомендации любителям водоплавающей еды и конкретные (вполне, кстати, простые) рецепты блюд из даров моря – от банальной дорады до загадочного морского ножа. Единственный недостаток – корявый язык. Встречающееся тут и там слово "медитерранский" вместо "средиземноморский" действует как скрежет железа по стеклу.

5 МИНУТ

СКАЧАТЬ ПРОГРАММУ

RUSWITCHER BETA 6

● **www.ixbt.com/news/all/index.shtml?06/75/94**

Владельцы компьютеров с логотипом в виде надкусанного яблока обычно относятся к обладателям писюков с надменной жалостью, но до недавних пор у последних было одно преимущество: Punto Switcher, бесплатная программа, обеспечивающая автоматическое переключение раскладки клавиатуры с латинской на русскую и наоборот. Разработчик Алексей Проскуряков исправил этот недочет, выпустив RuSwitcher, аналогичную программу для "Макинтоша". Как и его прототип, RuSwitcher при наборе текста на лету пытается определить правильность выбора раскладки и при необходимости переключает ее, уведомляя об этом пользователя звуковым сигналом. Если раскладка все же определена неверно, то пользователь может изменить ее, нажав клавишу Control, – набирать текст заново при этом не нужно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

УХОД ОТ ПРИХОДА

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ ЧЕРЕШНЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ ЦУПЕР

Печально, но для большинства твоих светлых помыслов "завтра" никогда не наступит. "Хочу бросить курить! Сегодня же! Нет! Пожалуй, завтра… Да, завтра проснусь и начну жизнь с чистого листа". Или — "Достала меня эта работа: шеф — идиот, его зам — крыса, Иванов тупой, а Сидорова — проститутка! Сегодня же пишу заявление! Нет! Завтра… Чего уж там — высплюсь, завтра приду в офис и с чистой головой скажу подонкам в глаза, что о них думаю". Идут дни, годы, а ты все куришь, не увольняешься, растишь пивное брюшко и веришь в то, что где-то совсем рядом тебя ждет совсем другая жизнь, для которой ты создан и которую обязательно обретешь. Ты даже знаешь как. Просто сегодня уже поздно, а вот завтра…

Не печалься, все идет по плану. Ведь ты — часть системы. На планете живет 6 миллиардов ублюдков, считающих, что они особенные. Если бы каждому была уготована выдающаяся судьба, к 2000 году президент планеты Земля официально поздравлял бы жителей созвездия Альфа Центавра с удачным сезоном жатвы метеоров, "…как никогда укрепившим сотрудничество двух разумных рас, выводя наши отношения на новый уровень… содружество и братство… как никогда сильны...", и прочим неустаревающим бредом. Однако этого не происходит, так как рано или поздно каждый из 6 млрд упирается в железобетонную стену, для преодоления которой нужно покинуть зону комфорта: сделать что-то неординарное, не вписывающееся в логику момента, вопиюще неправильное. Если, продвигаясь по карьерной лестнице, ты вдруг понимаешь, что это не лестница, а колесо, которое ты, как белка, приводишь в движение другим на потеху, не стоит ускоряться, надо сделать шаг в сторону. Если ты женился и понял, что ошибся, что с каждым днем тупеешь и гниешь у телевизора, забывая о том, как НА САМОМ ДЕЛЕ хотел жить, — не стоит держаться за удовольствие быть обстиранным и накормленным домашним ужином. Имеет смысл выйти и аккуратно закрыть за собой дверь. Но нет… решая проблемы, мы обожаем долбиться головой о стену. И по возможности помогать долбиться тем, кто рядом. Причем передаем эту способность генетически, из поколения в поколение.

Меж тем успешное решение проблемы не всегда зависит от фанатичного упорства и веры в сказочное "все будет хорошо". То, что Ослик Иа в итоге найдет свой хвост, а Элли и Тотошка окажутся дома, совершенно очевидно. Но в реальной жизни пауза, остановка, смена маршрута, отказ от нажитых благ и ранее избранной цели (т.е. на первый взгляд сугубо негативная и упадническая позиция) временами и есть самая правильная линия поведения. Взять, к примеру, этот уже всех доставший, вымотавший, мехом внутрь вывернувший, мать его за ногу, кризис. Когда запахло жареным, работодатели, пытаясь сохранить хоть какое-то золото партии, принялись резко сокращать издержки и поголовье офисного планктона. Планктон, в свою очередь, в които веки перестал пинать и принялся по-стахановски вкалывать, дабы показать свою состоятельность. Пот полился

Epidem.ru Journal-plaza.net

ручьями, КПД вырос в разы, планка самооценки взлетела до небес… В кратчайшие сроки труд снова сделал из обезьяны человека. В итоге идет Сидоров по офису и думает: "Я выкладываюсь на все сто, я молодец, я нужен, меня просто не могут уволить". Ему невдомек, что начальник в это время переводит деньги в оффшор и подумывает о персональной эвакуации… Ему вообще по барабану всё и все. Он знает, что планктон, пытаясь сохранить рабочие места, будет рвать жопу на цветастые флаги, а значит, бизнесу ничего не грозит, достаточно сократить издержки. В итоге он зарезает расходы на рекламу, маркетинг и бэкофис, увольняет Иванова, Сидорова и еще 50% преданно глядящих в глаза сотрудников, опрокидывает стакан водки и едет в отпуск зализывать раны. А Иванов с Сидоровым оказываются на улице и упираются носами в железобетонную стену. Которая, к слову, замаячила на горизонте давно, задолго до кризиса, но мало кто обратил на нее внимание.

Теперь представь, что ты, Сидоров, — честный сотрудник, который работал как следует: когда надо — вкалывал, когда не ищут — спал. Что ты сделаешь? Первое, что приходит в голову, — засесть в Интернете, создать 100 вариантов своего резюме и с упорством спам-бота рассылать их по всем возможным компаниям, с каждым разом приукрашивая свои заслуги. Ответов почти не будет: в условиях кризиса ни один работодатель не желает переплачивать за переоцененные головы. Наоборот, из мутной воды он вылавливает только сливки. Причем "оптом, дешево, самовывоз". В итоге одному на миллион предложат адекватную работу и он кризиса не заметит. Одному на полмиллиона тоже повезет, но через месяц выяснится, что работодатель недооценил сложность положения и проведет дополнительные сокращения, под которое в первую очередь попадут новые сотрудники. Одному из тысячи предложат работу за существенно меньшие деньги и шансом вылететь в любую минуту (штатные юристы тоже хотят сохранить места, а потому внезапно отыщут все нужные лазейки в Трудовом кодексе, полезные для работодателя). Остальные — те, кто обломился, — будут создавать фон: охи-ахи, стоны, жужжание, поливание словесным поносом всех — от работодателей и политиков до кошек, продолжающих упорно срать в ботинки. В общем… не всегда стоит бросаться на первое, что приходит в голову, — вроде как правильное.

Куда лучше сделать шаг в сторону: остановиться, отдышаться и продолжить путь не в том направлении, в котором привычно, а в том, в котором действительно хочется. Ежедневная рутина способна довести самого талантливого и перспективного человека до состояния гибернации, думающего растения. Обычно осознание "что-то я не так делаю" посещает тебя в отпуске, когда ты влил в себя добрую сотню коктейлей, загорел, отоспался, закрутил пару жарких романов… На 10-й день пляжной эйфории ты смотришь в зеркало на свое румяное отдохнувшее лицо, лишенное мешков под глазами, и чувствуешь, как в голову закрадывается предательская мысль: "Боже, на кого я был похож в этом долбаном офисе… И ради чего? Ради кого?" Холодный ветерок беспокойства пробирается в легкие, ты начинаешь сомневаться в том, что выбрал правильный путь, что хочешь возвращаться на работу, что менеджер по закупкам — действительно то, чем ты хочешь заниматься, то, в чем ты хочешь достичь выдающихся результатов. Одна беда — на раздумья нет времени, завтра самолет домой. Но ты полон решимости! Ты готов к переменам. Правда, сегодня еще можно отдохнуть, а вот завтра — брошу курить и начну бегать по утрам. Завтра я уволюсь с работы и займусь web-дизайном, так как всегда мечтал работать через Интернет, сидя на берегу океана. Завтра я скажу Ракаеву, что он корыстная сволочь и я больше не хочу с ним общаться. Завтра я ущипну Нугаеву за задницу, потому что всегда хотел… Завтра я сниму деньги, которые копил на новый телевизор, и уеду на полгода в Таиланд, чтобы отдохнуть от суеты, возни, погони за тряпками и новым креслом IKEA. Зачем? Неважно зачем. Важно, что я не хочу действовать по сценарию, я хочу сделать шаг в сторону и продолжить путь по своему фарватеру. Тому, что я выбрал, а не в который меня втиснули. Завтра. Вот завтра проснусь…

"СИСТЕМА ПОДАВЛЯЕТ, ПОГЛОЩАЕТ, ЖУЕТ И, СМАЧНО ОТРЫГИВАЯ, ПРОСИТ ЕЩЕ. ТВОИ СМИРЕНИЕ И КРОТОСТЬ БУДУТ ВОСПРИНЯТЫ ЕЮ С ПОНИМАНИЕМ"

А завтра никогда не наступит. Стоит ступить на родную землю, как тебя радостно встречает обреченность. Ты машешь ей рукой, улыбаешься и понимаешь, что ничего ты менять не будешь. Причем в причинах такого поведения даже не разбираешься — просто знаешь, что сейчас войдешь в родную квартиру… и все будет как прежде. Система подавляет, поглощает, жует и, смачно отрыгивая, просит еще. Твои смирение и кротость будут восприняты ею с пониманием. А какая-то сволочь, как назло, скажет тебе именно то, что ты хочешь услышать: "Ничего страшного, ты же не виноват. На планете живет 6 млрд человек, и если бы каждому была уготована особая судьба…" И плевать, что на самом деле во всем виноват только ты. Плевать, что свое право на жизнь по своим законам надо доказать решительными, сиюминутными, безотлагательными действиями.

Жаль, что для многих твоих начинаний "завтра" так никогда и не наступит… ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

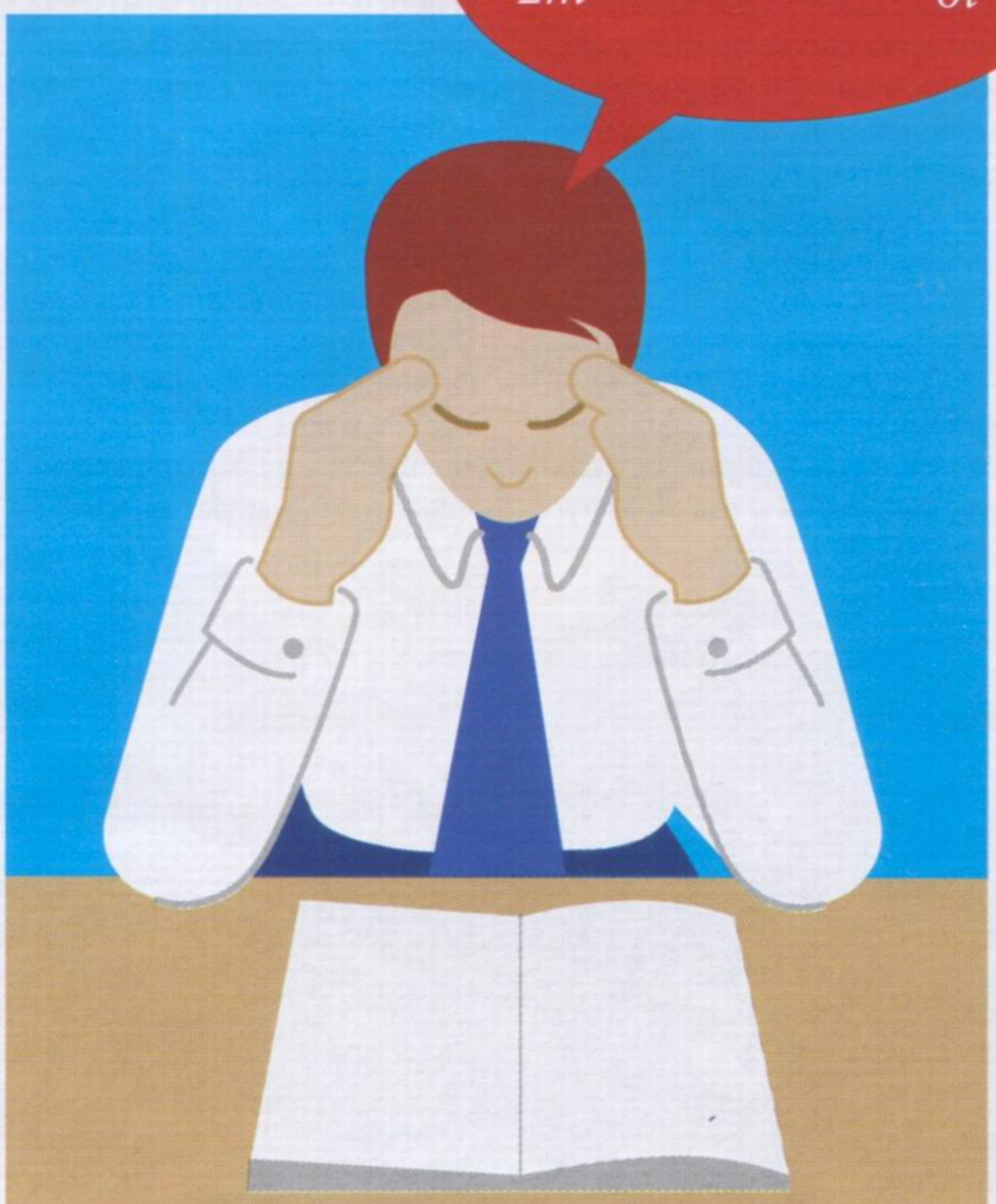
ИМПУЛЬС | 1

Коротко – о главном в "Голограмме"

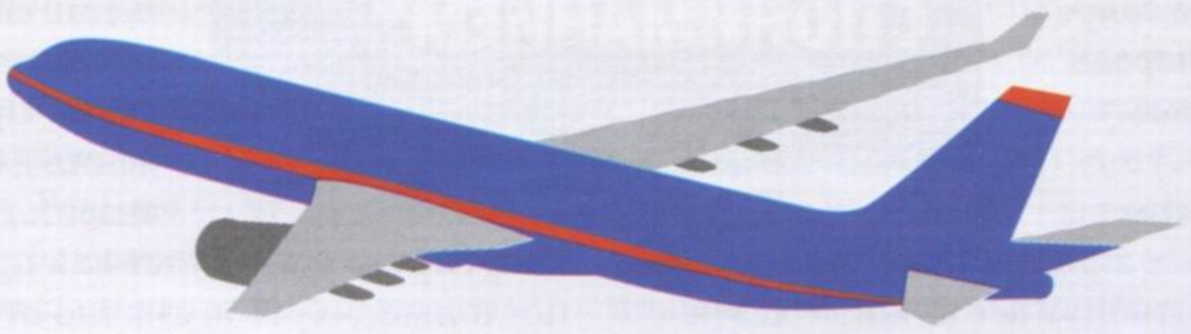
АНТИДЕПРЕССАНТЫ МОГУТ УХУДШАТЬ КАЧЕСТВО СПЕРМАТОЗОИДОВ, УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ ИЗ НЬЮ-ЙОРКСКОГО МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА.

1955
Официальная дата возникновения в Корее тхэквондо.

250
ЕВРО СТОИТ ЛИТР САМОГО ДОРОГОГО ОЛИВКОВОГО МАСЛА В МИРЕ – ИТАЛЬЯНСКОГО ARMANDO MANNI'S TUSCAN OLIO D'OLIVA.



Занятие МАТЕМАТИКОЙ и другими точными науками – отличная профилактика старческой деградации мозга. Помоги племяннику с задачкой.



1 К 500 000
Таков шанс, что самолет, на котором ты летишь, разобьется и ты погибнешь.

АБРИКОС
Хорошая альтернатива морковке в качестве природного лекарства для глаз.

КОШКИ
ОКАЗЫВАЮТ БЛАГОТВОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ХОЗЯЕВ. ПРИЧЕМ ИМЕННО КОШКИ – АНТИСТРЕССОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КОТОВ СЛАБЕЕ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

38 Секс
5 причин, почему тебе не стоит торопиться

46 Фитнес
9 ответов на 9 вечных вопросов

60 Стресс
5 способов избавить себя от самоедства

62 Ликбез
10 утверждений о том, что называют браком

64 Карьера
6 минусов и 4 плюса женщины-начальницы

НЕДОСТАЧА

Что будет, если в твой организм перестанут поступать витамины? Верно: ничего хорошего. Причем вплоть до поседения и выпадения зубов. Страшно? Тогда бери карандаш и аккуратно подчеркивай те из перечисленных ниже симптомов, которые найдешь у себя.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ БЕЛЯКОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Поверь, народная молва о поголовном весеннем авитаминозе сильно раздута. Хотя бы потому, что под этим термином в медицине понимается полное отсутствие в организме практически всех витаминов и микроэлементов. А такого большинство врачей никогда и в глаза-то не видели.

Другое дело – гиповитаминоз, то есть недостаток одного или нескольких витаминов. Такое по весне случается, причем довольно часто. В результате – сонливость, апатия, проблемы с кожей... Впрочем, не станем мешать все симптомы в один диагноз. Разберемся по порядку, что же случится с тобой, если полностью исключить из рациона...

Epidem.ru Journal-plaza.net

...витамин A

ОН ЖЕ: ретинол, каротин

Прежде всего, ты станешь хуже видеть. А то, чего доброго, и вовсе променяешь сумеречное зрение (способность видеть в темных помещениях) на куриную слепоту. (Простой тест: зайди из светлой комнаты в темную. Если на привыкание твоим глазам потребовалось больше 6 сек., значит, пора пополнять запасы витамина А.) Кроме того, у тебя могут появиться слезотечение и светобоязнь. Добавь сюда простуды, раннее поседение волос, шелушение и зуд кожи, сухость слизистых оболочек дыхательных путей и половых органов – и ты поймешь, что в рацион срочно нужно включать томатный сок, фрукты и овощи желто-красного цвета, печень (рыбью, говяжью, свиную), почки, молоко, яйца и икру.

...витамин B_1

ОН ЖЕ: тиамин

Поначалу ты поймешь, что почти перестал запоминать текущую информацию, а вместо этого стал регулярно жаловаться на головную боль и бессонницу. Потом, если не примешься поедать хлеб, горох, яйца, свинину и разные каши, появится одышка, обострятся приступы радикулита, аппетит вообще пропадет, зато слабость будет нарастать вплоть до плаксивости. А все потому, что твоя ЦНС недополучила тиамина и отказалась регулировать зависящие от нее процессы в организме.

...витамин H

ОН ЖЕ: биотин, "кожный фактор"

При недостатке витамина H ты обязательно столкнешься с перхотью, сухими волосами, а то и с самим облысением. Кожа головы будет постоянно потеть и соответственно преть. И хотя аппетит как таковой у тебя в этой связи пропадет, заставь себя есть томаты, дрожжи, печень, почки и яичные желтки.

...витамин C

ОН ЖЕ: аскорбиновая кислота

Особенность этого витамина в том, что он быстро разрушается и не может накапливаться впрок. Так что есть аскорбинку нужно регулярно. Если же витамин С по каким-либо причинам перестал поступать в твой организм, то для начала ты простудишься, поскольку именно аскорбиновая кислота является краеугольным камнем твоей имунной системы. Затем начнут страдать, а точнее, обильно кровоточить при каждой чистке десны. Любая ранка станет заживать дольше обычного, сердчишко примется замирать при незначительных нагрузках, появится раздражительность, сдобренная общей слабостью, сонливостью и одновременно плохим сном. Избавиться от этих симптомов помогут богатые витамином С квашеная капуста, цитрусовые, шиповник, клюква, киви, облепиха и черная смородина.

ЗОНА РИСКА

Витамины тратятся нашим организмом с повышенной скоростью при любых нервных стрессах, при смене часовых поясов, больших нагрузках и хронических болезнях. А усваивать их нам мешают прежде всего курение и алкоголь (даже самый качественный).

...витамин B_2

ОН ЖЕ: рибофлавин

Отказался от яиц, молочных продуктов, дрожжей и круп? Поздравь себя с появлением трещин на губах, заед в уголках рта, прыщей в носогубных складках и с вялой сухой кожей на руках и лице. Кроме того, усилится выпадение волос, на голове появится перхоть. Добавь к этому резь в глазах и/или конъюнктивит.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RODALE

Epidem.ru Journal-plaza.net

...витамин B_6

ОН ЖЕ: пиридоксин

Поначалу тебя ждут нервные срывы, сонливость, конъюнктивит и кожные воспаления. Чуть позже – тошнота и укачивание. Причем последнее будет возникать даже при передвижении в машине и метро, не говоря уже о самолетах и кораблях. А все потому, что прямая обязанность витамина B_6 – блюсти работоспособность вестибулярного аппарата. Тут же кроется и ответ на вопрос, почему тебя тошнит после длительного приема антибиотиков: пиридоксин синтезируется кишечными бактериями, умирающими от воздействия лекарств. Содержится B_6 в мясе, рыбе, молоке, печени, почках, дрожжах, бобовых растениях.

КОМПЛЕКСЫ?

Проблему гиповитаминоза можно решить и фармакологическим способом. Но не стоит заниматься отсебятиной и скупать в аптеке все витаминные комплексы подряд. Если есть проблемы – сходи к врачу, он назначит тебе конкретный курс.

...витамины B_9 и B_{12}

ОНИ ЖЕ: фолиевая кислота и цианкобаламин

И тот и другой витамины участвуют в регулировании углеводного и жирового обмена в организме, в кроветворении, в работе печени. О первых признаках их нехватки говорят бессонница, усталость, нарушенное пищеварение, воспаленный (красный и болезненный) язык. Возможно даже преждевременное поседение. Хуже того – может пожелтеть кожа, появятся головокружение и онемение в конечностях! Отметил у себя нечто подобное – налегай на мясо, рыбу, молоко, морские продукты и сыры.

...витамин D

ОН ЖЕ: кальциферол

Первые симптомы недостатка витамина D – повышенная утомляемость, мышечная слабость и судорожные мышечные подергивания. Но настоящая проблема нехватки кальциферола – изменения в костях и их повышенная хрупкость. Начинают катастрофически портиться зубы, а переломы конечностей (угораздило же тебя в такую минуту!) срастаются плохо и медленно. Чтобы получить витамин D, поедай рыбий жир, печень, икру, сливочное масло, молоко и/или регулярно гуляй под солнцем. Хотя бы и зимне-весенним.

...витамин E

ОН ЖЕ: токоферол

Как и витамин D, токоферол стимулирует мышечную деятельность и рост костной ткани. Но для тебя он имеет особое значение: при дефиците витамина E сперма теряет и в количестве, и в качестве. А потом тебе и вовсе расхочется заниматься сексом. Да и о каком сексе речь, если у тебя постоянная мышечная слабость, воспалены суставы и кожа... Ладно, не пугайся. Лучше налегай на листья салата, пророщенную пшеницу, яичные желтки, растительное масло, шиповник и молочные продукты.

...витамин PP

ОН ЖЕ: никотиновая кислота

Как и многие другие микроэлементы, витамин PP влияет на состояние кожи: его нехватка приводит к самому настоящему заболеванию – пеллагре (шершавая кожа). Так что, если у тебя изменились вкусовые ощущения (любимая отбивная напоминает кусок резины), во рту постоянная сухость (как после "вчерашнего"), губы стали бледными и время от времени хочется кого-нибудь убить или поплакать, срочно наполняй тарелку рисом, отрубями, мясом, бобовыми и свежей рыбой. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 ЕСТЬ КОНТАКТ

Давно известно, что полноценная (около 25 минут) прелюдия – одно из условий хорошего секса для женщины. Тебе же по-прежнему кажется, что человек, не способный возбудиться от двухминутного массажа ягодиц, явно не в себе. Частично ты прав. Недавние исследования ученых из Университета Макгила (США) доказали, что физиологические реакции женщин на внешнее воздействие мало отличаются от мужских. Другое дело, что возбуждение они вызывают не напрямую, а "с разрешения" подходящего эмоционального состояния. В общем, сначала ты должен настроить партнершу на эротический лад, а уж потом трогать ее эрогенные зоны. Кстати, завести барышню можно и без грубой лести и разорительных подарков. "Просто посмотри ей в глаза в момент, когда вы встретитесь после разлуки, пусть совсем недолгой, – советует доктор Пам Спарр, автор книги "Потрясающая прелюдия". – Твой "хочущий" взгляд поможет установить нужный контакт. Логическим продолжением станет ее шаг навстречу тебе. Если ты "сыграешь" похотливый взгляд с нужной степенью артистизма, вполне вероятно, что это будет не шаг, а мощный рывок".

2 СЕКСУАЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ

Наверняка за последние 10 лет ты неоднократно сменил стиль одежды, номер мобильного и программу фитнес-тренировок. Однако твои сексуальные привычки едва ли менялись так же стремительно.

"Пора развиваться! Используй "песочницу"!" – призывает тебя сексолог Патрисия Тэйлор, автор книги "Расширенный оргазм".

Песочницей г-жа Тэйлор называет некоторый, достаточно продолжительный период времени, во время которого партнеры сосредоточены на каком-то одном сексуальном действии. Например, если мы правильно поняли, ты методично посасываешь грудь, мочку уха или клитор партнерши, а она ласкает твое правое яичко или облизывает подмышку. "Важно не менять интенсивность ласк, не стремиться к оргазму и не форсировать события, – убеждает сексолог. – "Песочница" – это чистое исследование. Удивительно, какое действие этот прием оказывает на сексуальные взаимоотношения! В моей практике было несколько пар со стажем, которые благодаря этому способу обнаружили абсолютно новые грани своей интимной жизни".

Ты уже достаточно давно воспринимаешь ласки как быстренькую пробежку перед собственно упражнениями, обязательную, но почти незаметную. "Песочница" придаст ласкам собственный вес. Она придется по вкусу не только занудам и педантам, но и тем, кто избалован доступностью секса и чувствует некую пресыщенность. Вот увидишь, после получаса жесткого петтинга ты мысленно вернешься во времена своей "голодной" юности, когда процесс снимания лифчика с девушки мог растянуться до утра.

ТИХИЙ ХОД

Торопись медленно, говорили древние римляне. Поспешишь – людей насмешишь, уверяли отечественные пращуры. И, поверь, предки знали толк в жизни. Причем во всех ее областях, включая, конечно, и секс. А ты, дочитав этот текст до конца, станешь ближе к вселенской мудрости ровно на пять секретов медленного секса.

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 НАПОРИСТЫЙ МАЛЫЙ

Представь, что у тебя в руках пульверизатор. Нажал – полилась тоненькая струйка. "Подкачал" несколько раз, зажимая распылитель, – и струя вылетит как пуля. Похожий механизм у твоего оргазма: чем дольше к нему идти, тем ярче он будет. Чтобы научиться сдерживать эякуляцию и возвращаться назад практически с самой вершины, тебе понадобится перинеум. Нет, это не виагра наоборот и не какое-то хитроумное приспособление из секс-шопа, а область, которая у мужчин стандартной комплектации располагается между мошонкой и анусом.

"Почувствовав, что оргазм уже близок, попроси свою девушку нажать на эту область, – настоятельно рекомендует доктор Спарр. – Давление передастся предстательной железе, через которую проходят семявыводящие протоки, что обеспечит задержку оргазма".

"Вообще-то этот способ часто рекомендуют парам, в которых мужчина склонен к преждевременной эякуляции, – раскрывает профессиональные секреты клинический психолог Виктория Лукшина. – Но для интенсификации оргазма он тоже подходит".

Помимо манипуляций с перинеумом будет нелишним обеспокоиться мерами безопасности, чтобы напор твоей струи не пробил насквозь партнершу или стену.

4 НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! ФИНИШ!

Это только в романтических фильмах и любовных романах партнеры одновременно выкрикивают "Да-а-а-а!" и бурно оргазмируют. В реальной жизни синхронный финиш удается преимущественно тем, кто практикует технику согласованного секса. Как все гениальное просто, так и здесь за основу взята банальная миссионерская позиция, правда, с некоторым подвывертом. "Ты лежишь на партнерше – просто лежишь, или же, если ты тяжелый, опираешься на локти, – вводит тебя в курс дела доктор Спарр. – Единственное, что движется, – твой таз. И чем медленнее он это делает, тем лучше. Во-первых, в таком положении твой лобок довольно тесно прижат к клитору партнерши и ты волей-неволей стимулируешь эту область. Во-вторых, скованность движений дает тебе больше возможностей контролировать собственный оргазм, подстраиваясь под темп девушки". С другой стороны, если барышня вдруг захочет прийти к финишу первой, то, находясь с партнершей "фейс ту фейс", ты сможешь вовремя разгадать ее план и сравнять счет.

5 НАЗЛО РЕКОРДАМ

Живя по принципу "Быстрее! Выше! Сильнее!", ты наверняка здорово продвинулся по карьерной лестнице и удовлетворил целую ораву женщин. С другой стороны, возможно, ты совершенно упустил из виду то, что в узких кругах секс-экспертов называется расслабленным оргазмом. "В отличие от напряженной кульминации (см. "Напористый малый"), этот оргазм обычно длится дольше среднестатических 7-10 секунд", – агитирует тебя сексолог-консультант Вэл Сэмпсон. Достигнуть 15-, а то и 20-секундной нирваны тебе поможет правильное дыхание. "Выйдя на финишную прямую, сосредоточься на том, чтобы выпустить через рот практически весь воздух из легких. А затем глубоко вдохни носом. Обычно в преддверии оргазма мужчины дышат неглубоко и часто, но, практикуя глубокое дыхание, ты можешь достичь оргазма, будучи в состоянии полного релакса. Если тебе удастся еще и максимально расслабить мышцы, можешь улететь на целых 30 секунд". Не забудь предварительно ознакомить с этой статьей свою девушку. Иначе она сможет принять твое расслабленное тело за бездыханное и побежит дозваниваться в скорую, вместо того чтобы восхищенно лежать под тобой с секундомером.■

ФОТО: JAMIE CHUNG

Epidem.ru Journal-plaza.net

С Гленом Баллисом*

ДОРАДА

Совершенно универсальная рыба, испокон веку регулярно поедаемая всеми приморскими народами во всех частях света. Готовить ее можно абсолютно любым способом или даже есть сырой, с любыми гарнирами и почти любыми соусами – за что мы ее и любим.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия: 90 ккал
Белки: 19,8 г
Жиры: 1,8 г
Витамины группы В: 0,18 мг
Калий: 309 мг
Фосфор: 125 мг
Кальций: 12 мг

- Все дорады рождаются самцами и живут так первые три года. На четвертый год они превращаются в самок.
- Вкус дорады похож на вкус морского волка, иначе называемого сибасом. Поэтому во всех рецептах эти рыбы взаимозаменяемы.
- Фермерским выращиванием дорады занимались еще древние римляне, строившие для этого специальные бассейны и пруды с морской водой. Большинство поступающих на наш стол рыбин и по сей день выращиваются в неволе.

что приготовить

1 КАРПАЧЧО ИЗ ДОРАДЫ

Что нужно: 70 г филе дорады, 1 редиска, 1/2 небольшого огурца, по 2 пера зеленого и шнитт-лука, оливковое масло с лимоном и соус понзу по вкусу.

Что делать: огурец очисть от кожуры и семян и нарежь мелкими кубиками, редис – тонкой соломкой, лук покроши. Порежь дораду тонкими ломтиками, полей соусом, посыпь сверху овощами, полей вокруг маслом с лимоном.

Понзу можно купить в магазине, а можно приготовить самому. Рецепт – в разделе "Простые решения".

2 ДОРАДА В СОЛИ

Что нужно: 1 крупная рыба, 1,7 кг морской соли крупного помола.

Что делать: высыпь соль в большую миску, залей 1/2 стакана воды и хорошенько перемешай. Выложи мокрую соль на противень слоем 2 см, сверху помести выпотрошенную рыбу и накрой со всех сторон таким же 2-сантиметровым слоем соли, утрамбовывая ее руками. Поставь противень в разогретую до 180°С духовку на 30-40 минут. Вынь противень из духовки, остуди 10 минут. Разбей соляную корку, осторожно очисти рыбу от кожи, костей, соли и выложи на блюдо. Подавай с отварным картофелем, шпинатом или другими овощами на твой выбор.

3 ДОРАДА НА ГРИЛЕ

Что нужно: 100 г филе дорады, 2 ст. л. оливкового масла, половинка лайма, 100 г сладкого соуса чили, 30 г соевого соуса, 40 г рисового уксуса, сок и цедра половинки лимона, зубчик чеснока, пара веточек кинзы с корнями, щепотка молотого белого перца.

Что делать: чеснок, кинзу и цедру лимона измельчи, поперчи и соедини с уксусом, соусами и лимонным соком. Полученным маринадом смажь куски рыбы и готовь ее на гриле. При подаче полей оливковым маслом и укрась дольками лайма.

*** Шеф-повар, номинант ресторанной премии Resto Rate Awards 2008**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАДАЧА

Сделать овощные блюда более ароматными

СОВЕТ Прежде чем готовить овощи и фрукты (не важно, будешь ты их варить-тушить, резать в салат или просто есть сырыми), дай им полежать полчаса при комнатной температуре – согревшиеся после холодильника, они станут более ароматными и вкусными. И никогда не клади овощи в холодильник в пакетах – это делает их безвкусными.

ЗАДАЧА

Превратить каменное авокадо в нежный плод

СОВЕТ Мне ни разу не удавалось купить у вас в стране спелое авокадо. Оно и понятно – мягкий плод очень трудно довезти. Поэтому я всегда заворачиваю купленные авокадо (даже мягкие на ощупь) по одному в газету и оставляю минимум на сутки при комнатной температуре.

ЗАДАЧА

Приготовить морепродукты

СОВЕТ Основная ошибка при готовке морских гадов – то, что их часто готовят так же долго, как мясо или птицу. А их жарить или варить надо еще меньше, чем рыбу. Например, гребешки на сковороде я держу не больше минуты – они прожариваются, но остаются нежными. Другая ошибка – злоупотребление специями. Вкус морепродуктов очень тонкий, его легко перебить. Свежемолотый перец, пара веточек свежих трав, лимонный сок, соль – этого вполне достаточно.

ЗАДАЧА

Разнообразить вкус соевого соуса

СОВЕТ Вместо обычного соевого соуса я очень часто использую понзу. Вот как можно приготовить этот соус: смешай 100 г соевого соуса, 30 г рисового вина мирин, 150 г уксуса митсукан и 1 ст. л. стружки тунца (все это ты можешь купить в магазине японских продуктов). Выжми в смесь сок половины лимона и двух апельсинов и отправь туда же кожуру. Настаивай в течение 24 часов, затем процеди.

ЗАДАЧА

Сделать вкус супа более ярким

СОВЕТ Самую банальную жижу из овощей и мяса можно сделать вкуснее и ароматнее, добавив в кастрюлю в конце готовки немного лимонного сока. Не переборщи – половинки лимона на среднюю кастрюлю более чем достаточно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

1. Сделай ужин с девушкой действительно романтическим.

2. Относись к кулинарии как к приключению.

3. Общайся с официантом.

4. Заказывай сезонную еду.

Глен Баллис

Придя в ресторан с подругой, выбирай те блюда, которые можно разделить на двоих. Это превратит ваш ужин в нечто более интимное. И не вздумай заказывать лобстеров, креветок, бараньи ребрышки и другую еду, которую хлопотно есть. Жирные пальцы и гримасы, вызванные напряжением челюстей, не способствуют развитию отношений. В конце концов, поесть от души можно и в другой раз – с друзьями.

Выражение "мне как всегда" должно пропасть из твоего гастрономического словаря. Изучай меню ресторанов, в которых бываешь, не бойся новых блюд и необычных сочетаний. Чтобы это удавалось легче – см. следующий пункт.

Если тот не сможет внятно объяснить, чем "Дим-Сим-Сья-Чао" отличается от "Дим-Сим-Я-Пена" (при условии, конечно, что оба блюда есть в меню ресторана), – смело уходи из заведения. Всех тонкостей кулинарного мастерства он знать не обязан, но объяснить состав блюда и способ приготовления – должен. Следует также насторожиться, если на твою просьбу о помощи с выбором блюда официант откликается предложением заказать все самое дорогое.

Зимой ешь мандарины и устрицы, весной – свежую зелень, летом – молодой картофель, а осенью – гуся с яблоками. Заказывай еду, которая хотя бы гипотетически должна быть приготовлена из свежих продуктов, сезон которых сейчас в самом разгаре. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЛИЧНЫЙ СУСТАВ

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы заработать больные суставы. Такая же ошибка думать, что проблемы с суставами бывают только у древних стариков. Никто из нас от этого не застрахован. Суставы можно сравнить с автомобильными покрышками – и те и другие гораздо сильнее изнашиваются от неравномерных или несвойственных нагрузок. Вот только заменить старую покрышку на новую можно за несколько минут. В отличие от сустава.

КОЛЕНИ

Вероятность травм, требующих длительного восстановления: 67%

- **Группа риска** Лыжники и сноубордисты
- **Проблемы** Мало того что на колено давит со всех сторон, так у него еще и стабильность низкая, и вылечить его ох как непросто. К тому же колено, оно не только лысое, оно еще и говорить не умеет. Отсюда все беды – по статистике, большинство серьезных проблем с коленями является следствием не внезапных травм, а регулярного "использования не по назначению". Результатом которого становится остеоартроз коленно-бедренного сустава.
- **Как уберечься?** Надо укреплять мышцу со звучным названием vastus medialis obliquus, формирующую изгиб внутренней части бедра. Она является ключевым стабилизатором коленного сустава. Прижми фитбол спиной к стене, а футбольный мяч зажми между колен. Медленно присядь, пока бедра не будут параллельны полу, сжимая при этом колени. Сделай три сета по 10 приседаний, затем подкрепи свои суставы хондроитином и глюкозамином – эти добавки улучшают качество и увеличивают количество защитной синовиальной жидкости в суставах, а также повышают эластичность хрящей, снижая риск травмы на треть.

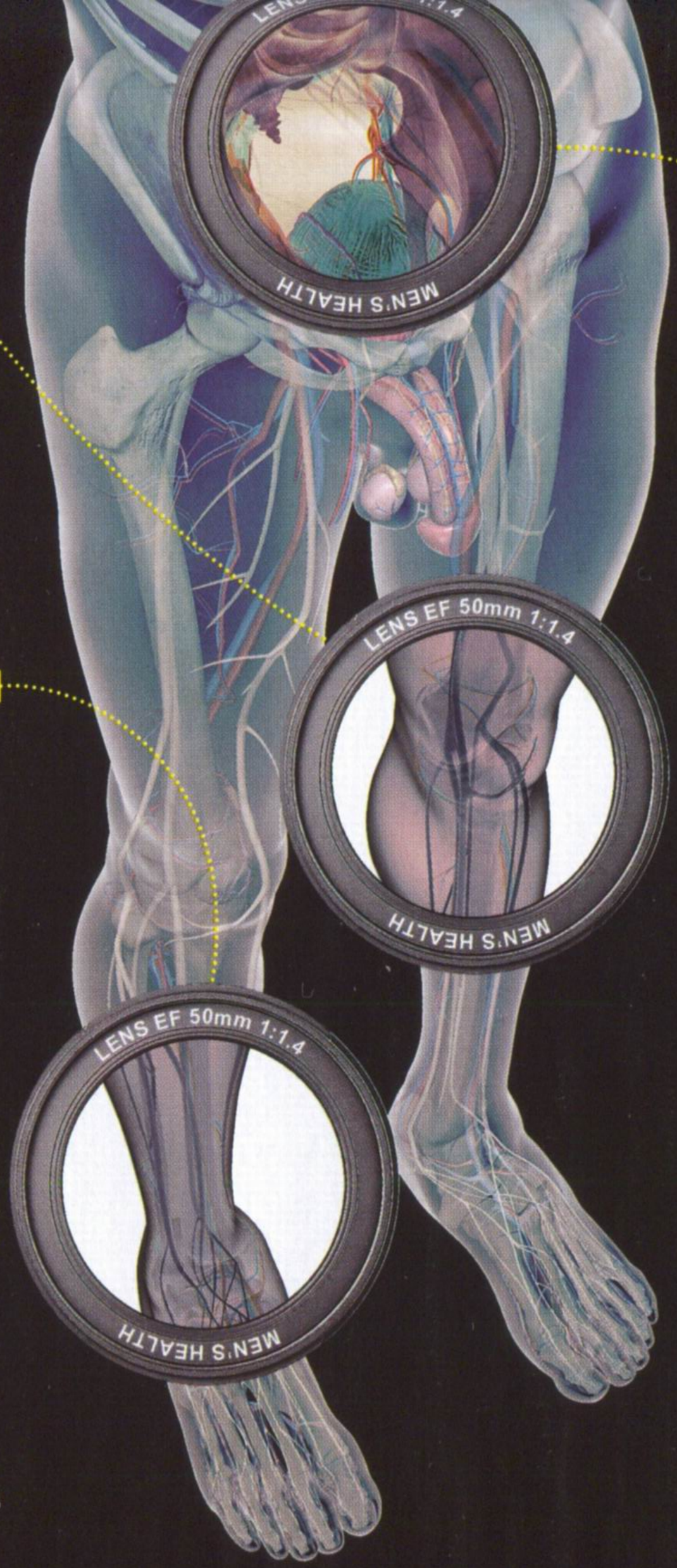
ПЛЕЧИ

Вероятность травм, требующих длительного восстановления: 56%

- **Группа риска** Любители поднимать тяжести
- **Проблемы** Плечевые суставы – наиболее подвижные суставы в нашем теле, их стабильность поддерживается окружающими их мышцами и связками. Но если баланс поддержки нарушен, то эти мышцы и связки могут рваться от повторных усилий. Чтобы этого не произошло, не зацикливайся на тех мышцах, которые тешат твое самолюбие перед зеркалом, и уделяй внимание тренировке мышц спины, которые отвечают за устойчивость плеч.
- **Как уберечься?** Жим лежа – это хорошо. Но в меру. Выполняй одинаковое количество толчковых (отжимания, жим лежа и т.д.) и тяговых (тяга в наклоне, тяга к животу и т.д) упражнений для мышц верхней части тела, чтобы обеспечить мышечный баланс. И обязательно укрепляй мышцы-вращатели плеча для защиты плеч от травм: ложишься на фитбол лицом вниз, не касаясь его грудью. Руки свисают перед тобой, ладони направлены вперед. А теперь сведи вместе лопатки и отведи руки назад так, чтобы они образовали с твоим туловищем букву "Т", затем опусти обратно. И помни, что 120 миллиграммов витамина С (это количество содержится в двух апельсинах) в день втрое уменьшают опасность травмировать суставы, по крайней мере, так утверждают бостонские ученые.

Epidem.ru Journal-plaza.net www.menshealth.com.ua МЗ

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES



ЩИКОЛОТКА

Вероятность травм, требующих длительного восстановления: 45%

- **Группа риска** Футболисты-любители
- **Проблемы** Щиколотке не повезло – именно на ее относительно небольшую площадь давит весь твой вес, когда ты балансируешь на одной ноге. В стопе и щиколотке насчитывается аж 28 костей и столько же мускулов и сухожилий. И то, что многие принимают за незначительные растяжения, на самом деле порванные связки. Усугубляет ситуацию то, что, как только боль отпускает, мы забываем про лечение. Итог – застарелые травмы.
- **Как уберечься?** Отлично помогает от травм щиколотки такая простая вещь, как правильный подбор обуви. Кроме того, поддержание веса в норме тоже весьма позитивно отражается на ее сохранности, так как каждый лишний килограмм веса увеличивает вероятность травмы щиколотки на 14%. Ну и не забывай укреплять мышцы голеностопного сустава. Например, с помощью растягиваний тренировочного жгута (один конец закрепить, второй замотать вокруг носков обеих стоп и вытягивать ноги вперед, 3 сета по 20 повторов под разным углом) или специальной балансировочной доски (wobble board).

ПОЯСНИЦА

Вероятность травм, требующих длительного восстановления: 80%

- **Группа риска** Сидячие работники и шоферы
- **Проблемы** В случае с поясничной областью к травмам чаще приводит бездействие, а не избыток действий. Кстати, проблемы с поясницей уверенно стремятся к вершине хит-парада заболеваний, из-за которых наиболее работоспособная часть населения отвисает на больничных вместо того, чтобы трудиться на благо родины.
- **Как уберечься?** У мужчин позвоночник изогнут меньше, чем у женщин, поэтому нагрузка на диски у нас выше. Противостоять этому можно с помощью надувного поясничного валика. Заодно не помешает укрепить мышечный корсет вокруг позвоночника с помощью этих нехитрых упражнений. Выполняй каждое по 10 повторов, трижды в неделю. Начни с удерживания на протяжении 10 секунд и постепенно доведи до 30 секунд.
- **Боковой мостик** Ложишься на левый бок, ноги прямые, упираешься левой рукой, отрываешь тело от земли и удерживаешь его прямым от плеч до пяток. Опускаешься в исходное положение, переворачиваешься на правый бок и повторяешь упражнение.
- **Лежачий мостик** Лежишь на спине, ноги согнуты в коленях. Не отрывая стоп от земли, подними бедра вверх так, чтобы тело образовало прямую линию от колен до груди.
- **Раскоряка** Стоя на четвереньках, подними левую руку и правую ногу. Опусти тело как можно ниже, смени конечности и повтори. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗОЛОТО ЖДЕТ!

Зачем размениваться на мелочи? Неважно, зачем ты ходишь в зал – нарастить мышцы, увеличить силу, согнать жир – в любом случае эти советы помогут тебе опередить конкурентов.

1 ОПТИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО ПОВТОРОВ: СКОЛЬКО?

● **Для силы** Согласно последним данным британских ученых, оптимальное число повторов – это всего лишь три сета по три повтора. Загвоздка в том, что вес, с которым эти повторы надо выполнить, равняется 90% максимального разового веса (МРВ) – а это значит, что он должен составлять 90% от веса, который ты можешь поднять всего один раз, да и то со скрипом. Как считают специалисты Английского Института Спорта, это идеальное количество для адаптации нейромускульной системы. Именно эту систему применяют при тренировках гимнастов, чтобы добиться увеличения силы без набора массы.

● **Для роста мышц** Три сета по 12 повторов с использованием 80% МРВ – вот секрет роста. Это количество адаптирует мышцы к нагрузкам, в прямом смысле слова разрывая волокна, чтобы при восстановлении они увеличили объем. На восстановление нужно время, поэтому делай перерыв на 48 часов между тренировками.

● **Для повышения выносливости** Не зря тройку считают магическим числом ! И снова три сета, но уже по 15 повторов с 60% МРВ. Это обеспечит длительную проработку как быстрых, так и медленных мышечных волокон. Идеальный способ анаэробной тренировки мышц с целью повышения выносливости, заодно сгонишь жир, чтобы подчеркнуть рельеф.

2 ЛУЧШАЯ МАШИНА ДЛЯ КАРДИО?

Лучший способ сжечь максимум калорий – это тредмилл. По данным исследований Дублинского университета, среднее время, за которое подопытные любители здорового образа жизни сжигали 200 калорий, на тредмилле составило 14 минут. Для сравнения: на тренажере для нордической ходьбы на это ушло 16 минут, на гребном тренажере – 21 минута, 27 – на велосипеде и 29 – на велоэргометре. За счет того, что при беге ты поддерживаешь вес всего тела и прорабатываешь все основные группы мышц, расходуется максимум энергии.

3 ОПТИМАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Цель разминки – увеличить приток крови к основным группам мышц на 400%. Это прибавит эластичности мышцам и сухожилиям, а заодно подготовит мышцы к наиболее эффективному потреблению кислорода. Лучший способ добиться этого – поработать 8 минут на уровне 55-65% максимального пульса, по крайней мере, так считают брюссельские ученые. А идеальный тренажер для разминки – машина для нордической ходьбы, так как она задействует наибольшее количество групп мышц. Учти, что разминка должна проходить при такой интенсивности, которая позволит тебе вести полноценный разговор с собеседником, не задыхаясь и не глотая слова.

4 ОПТИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА?

Раньше считалось, что лучшим способом сжечь жир является тренировка на уровне 65-70% максимального пульса. Но американцы пересмотрели эту теорию и пришли к выводу, что интервальная тренировка с периодами высокой интенсивности помогает сжечь на 30% больше калорий. В общем, пора браться за дело!

Для начала высчитай свой максимальный пульс по этой нехитрой формуле: МП= 207 – (твой возраст x 0,7). А теперь начинай идеальную интервальную тренировку: 45 секунд на любом кардиотренажере на 65% МП – так, чтобы нагрузка не мешала тебе разговаривать; затем 45 секунд на 85% МП – так, чтобы ты еще мог выговаривать отдельные слова. Типа “когда”, “это”, “уже”, “закончится”. Сделай 4 сета по восемь повторов, отдых между сетами – одна минута.

5 ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАМИНКИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

Комбинация динамических и статических упражнений на растяжку – но в правильное время. Статические растяжки перед тренировкой чаще приводят к травмам, поэтому растягивайся тогда, когда мышцы теплые и гибкие. Это поможет снять усталость после тренировки. Идеальные упражнения – спортивная ходьба, выпады вперед, вращения плеч и наклоны в сторону. Идеальное время – за 8 минут до конца тренировки.

ФОТО: CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net

6 ИДЕАЛЬНЫЙ ОТДЫХ МЕЖДУ СЕТАМИ – ЭТО...

Это опять-таки зависит от цели тренировки

- **Для силы или мощности** Если верить науке, то полное восстановление наступает через 3 минуты – за это время уровни кислорода и гликогена в крови полностью восстанавливаются. В идеале трехминутные паузы должны чередоваться с суперсетами – упражнениями для противоположных групп мышц. Тогда отдых будет наиболее эффективным.
- **Для роста мышц** Тут важно поддерживать баланс между выполнением следующего сета и поддержанием легкого дефицита кислорода в мышцах. С одной стороны, кислород необходим, чтобы ты смог закончить следующий сет, с другой – его дефицит задействует большее количество мышечных волокон при выполнении этого самого сета. Поэтому идеальный перерыв – 60 секунд.
- **Для выносливости** Полминуты – вот идеальный перерыв для тех, кто стремится повысить выносливость. Чуть дольше – и все, мышцы получат слишком много кислорода и тренировка перестанет быть анаэробной.

7 С ЧЕГО ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ – С ТЯЖЕСТЕЙ ИЛИ С КАРДИО?

Если твоя цель – увеличить выносливость, начинай с аэробных упражнений. А если тебе нужно развить силу – тогда сначала работай с тяжестями. Ну а если ты хочешь убить двух зайцев, начинай тренировки с кардио. Американские ученые выяснили, что усталость от бега уменьшает показатели тренировки с весом всего на 1%, тогда как усталость от подъема тяжестей ухудшает показатели аэробной тренировки на 8%.

8 ИДЕАЛЬНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ СПОРТЗАЛА?

Если важно поддерживать высокую интенсивность, используй изотонические напитки – концентрация солей и минералов в них близка к показателям человеческой крови, что способствует максимально быстрому восстановлению количества воды в организме, иначе говоря, регидратации. Идеальный изотонический напиток должен восстанавливать то, что ты теряешь с потом. Чтобы не покупать дорогие напитки в магазинах, запиши рецепт:

- **750 мл** воды
- **250 мл** апельсинового сока
- **2 чайных ложки** сахара
- **1 большая щепотка** соли

9 ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ПИТЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?

Что требуется организму после тренировки? Восстановить энергию, подлатать лопнувшие мышечные волокна и при этом не накопить жир, который ты так старательно сжигал в зале. Поэтому возьми-ка ты пол-литра. Но не водки и не пива, а молока. Молоко – это лучший напиток, чтобы нарастить мышцы и предотвратить образование лишнего жира. Сразу после тренировки лучше пей обезжиренное. Ученые из Университета Онтарио обнаружили, что те, кто после тренировок с тяжестями пил молоко, прибавили на 10% больше мышечной массы и сбросили до 20% больше жира, чем те, кто пил обезжиренные соевые напитки или восстановительные напитки на основе углеводов. 3-4% белка в молоке – оптимальное количество для восстановления мышечных волокон, а кальций, фосфор и углеводы помогают правильно распределить белок в организме. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТЫ & ОНА

ПЕРЕХОД НА ЛИЧНОСТИ

Давать ли ей деньги? А если да – то сколько? А если она зарабатывает больше меня? Честно ли это – прятать от нее заначку? И как объяснить ей, что деньги могут закончиться?

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА МАРУЛИНА, ОЛЕГ БЕЛОВ

На горячее обсуждение этих и других вопросов по теме "Он, она и его деньги" в редакции Men's Health ушло не меньше месяца. Когда дискуссия начала выдыхаться в силу невозможности дать единственно точные ответы, блистательная Татьяна Боголюбова выдвинула доктрину: "Надо обо всем с ней договориться "на берегу". Мы-то понимаем, что это невозможно. Но из уважения к Боголюбовой попробовали предположить, как бы мог строиться такой разговор. Итак.

ОНА:

Милый друг! Сейчас мы студенты, живем с родителями и твои самодельные открытки в качестве подарков меня вполне устраивают. Но рано или поздно ты пойдешь работать, у тебя появятся деньги. И то, как мы будем распоряжаться этими деньгами, очень многое скажет о твоем характере. Я поделюсь с тобой инструкцией, как действовать.

Текущее положение долго продлиться не сможет. Как ни крути, женщину притягивают самцы, которые смогут обеспечить потомство, – это природный инстинкт. Так что не взыщи, если однажды я приму чей-то подарок, пока ты возносишь хулу "бренным материальным ценностям". Душа душой, но всем идут бриллианты. Так что поищи себе работу, хорошо?

Как только у тебя появятся деньги, отпадет вопрос, кто будет платить за мой хот-дог. Теперь маленькие покупки за тобой (я уж не говорю о подарках). А если я вдруг настаиваю, что заплачу сама, этому могут быть два объяснения: 1) Ты меня чем-то взбесил, и это акция демонстративная, переводится как "я не хочу ничего быть тебе должна" (проблема запросто снимается фразой: "Я тебя чем-то обидел? Прости, я не хотел. Давай все же я заплачу"); 2) Меня так воспитали, и теперь я боюсь, что ты посчитаешь меня меркантильной (правильная реакция: "Ты обидишь меня, если не дашь заплатить").

Чем ближе наши с тобой отношения, тем большие суммы ты можешь тратить на меня, не акцентируя на этом внимания. Чтобы не чувствовать себя спонсором (и не приучать меня к этой мысли), можешь спрашивать иногда: "Есть мелочь?", или позволяя мне иногда платить самой.

Если все пойдет хорошо, ты сможешь снять (купить?) квартиру и мы начнем жить вместе. Я выйду за тебя замуж, рожу тебе детей, в общем, какое-то время посижу дома. В этот период доходы – на тебе. Наидурнейшим тоном с твоей стороны будет создавать культ "спасибо" за то, что ты покупаешь в дом самое необходимое. Лучшее, что ты можешь сделать, – завести еще одну карточку по своему счету, чтобы я могла обналичивать ее, когда захочу.

Оставшиеся средства мы должны делить между собой и расходовать каждый по своему желанию – назовем это карманными деньгами. В конце концов, должна я иметь возможность купить тебе подарок ко дню рождения? Но сразу договоримся, что карманные деньги надо расходовать полностью. Если же ты начинаешь их "откладывать", думаю, тебе лучше сказать мне об этом. "Черный день" или остров в океане – мне хочется знать, чем ты живешь.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., ДМИТРИЙ КУЦ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Если не знаешь, на что потратить свои карманные деньги, – потрать их на меня. Но будь аккуратен. Бесполезно читать лекции о том, что деньги – ресурс исчерпаемый. Шоппинг – идеальный пример того, как далека бывает теория от практики. Зато, если ты отправишься со мной, у тебя будут сразу два мощных оружия против моего транжирства: я отчего-то верю, что ты объективнее продавщиц (раз), и ты умеешь так быстро уставать и занудствовать, что поход по магазинам превращается в ад (два).

Ну а что касается тех отдаленных времен, когда я сама пойду работать, то мне пока приходит в голову только одна мысль: я страшно обижусь, если ты будешь экономить только СВОИ деньги, надеясь, что именно я куплю нужную для дома вещь.

А, да, чуть не забыла.

Я точно решу, что ты скупердяй, если:

- Ты откажешься от доставки заказанных в интернет-магазине товаров и поедешь за ними на склад в Трахтемиров с тремя пересадками.
- Я угадаю муки жабы на твоем лице при оплате товара или услуги. Еще хуже, если высокая цена, которую ты заплатил за вход в клуб, отобьет у тебя желание веселиться.
- Ты будешь часто шутить о деньгах. Если у тебя их много, то это просто смешно. А если мало – то сколько еще раз ты хочешь продекламировать: "Смотри, какой я неудачник!"
- Ты будешь делать вид, что исчезаешь, когда я достаю свой кошелек и плачу.
- Ты подаришь мне какую-нибудь дешевую лажу. Еще хуже, если ты подаришь мне сразу несколько бессмысленных штуковин. Потому что одна могла бы хоть как-то претендовать на символичность, а несколько – выглядят просто жалкими.
- Сегодня ты откажешься заказать пиццу, потому что привык делать это только в конце месяца, если остаются свободные деньги. Мужчина моей мечты умеет радоваться сегодняшнему дню.
- Будешь регулярно говорить мне, что и во сколько обходится. Даже на мои вопросы о ценах побойся отвечать точными цифрами.
- Ты будешь изобретать неубедительные аргументы в пользу покупки более дешевой вещи, пусть и худшего качества.

73% семей инвестируют и покупают недвижимость силами мужчины. Зато женщины в 94% случаев выбирают домашнюю мебель, в 92% – туристические путевки, бытовую технику – в 80%.

29% людей скрывают от партнеров стоимость своих покупок.

57% мужчин полагают, что миром правят деньги. 52% женщин думают так же. Зато 13% женщин полагают, что миром правит любовь, – среди мужчин таковых 8%.

47% мужчин полагают, что женщина, имеющая детей, должна работать. Среди женщин это мнение разделяют 75% опрошенных.

Источники: Lawyers.com, Money magazine

ОН:

Дорогая! Пару раз за время твоего монолога я испытал понятное раздражение. Заруби себе на носу, что у мужчины тоже бывают трудные времена, когда нет денег. Неудачные периоды заканчиваются, но иногда нужно потерпеть.

Так, дальше. В период ухаживаний с меня романтические подарки. Но когда мы станем жить вместе, будь готова к тому, что иногда вместо бриллиантов я буду дарить тебе посудомоечную машину или что-то в этом роде. Побрякушки – глупость, а бытовая техника избавит тебя от необходимости возиться с грязной посудой.

Делить мои деньги на части – хорошая мысль. Но не на три, а на четыре. В четвертой будут оседать накопления на крупные покупки, инвестиции, черный день (успокойся, шуба в этот список входит). Раз в месяц мы с тобой будем садиться за стол и обсуждать наш бюджет – предстоящие покупки, текущий уровень бытовых расходов, сколько можем выделить себе карманных денег и всякое такое. Так ты быстрее поймешь, что я не покупаю тебе Те сапоги не потому, что я жадный, а потому, что нам действительно срочно надо сделать конопатку новой дачи.

И, кстати, деньги "в тумбочку" я буду подкладывать не целым куском, раз в месяц, а где-нибудь раз в неделю, понемногу. Чтобы контролировать твои расходы. Сколько раз мои родители ругались из-за того, что месячный бюджет был потрачен за пару недель! Мы так не будем. Если в данный момент у нас хватает денег только на обычные продукты и одежду, глупо покупать черную икру, "патамушта очень захотелось". И дополнительную карточку, привязанную к моему счету, я тебе не сделаю. Извини.

Я, конечно, буду одевать тебя. Так хорошо, как только смогу. Но и сам буду одеваться: мужик в ватнике рядом с роскошной женщиной выглядит нелепо. Да, деньги – ресурс исчерпаемый. Да, будем делить то, что есть.

А если вдруг (не дай бог) ты станешь зарабатывать больше, чем я, не тычь меня носом в этот факт. Трать деньги на себя, на дом, но не покупай мне вызывающе дорогие костюмы – я буду чувствовать себя неловко. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ФОТО CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Мы устроены так же, как и все живые существа, активные в светлое время суток. Когда приходит ночь, матушка Природа командует нам: всем спать! Но в отличие от покорных зверушек, спать по ночам мы не желаем: одни всю ночь занимаются кто знает чем в клубе, другим приходится работать глубоко за полночь, а то и целыми сутками. Чтобы держаться на ногах, люди придумали "бешеные" напитки. МН разобрался, как они работают и что они делают с нашим драгоценным здоровьем.

ТЕКСТ: ОЛЕГ ЦУКРЕНКО

Не надо быть Менделеевым, чтобы разработать рецепт энергетического напитка. Например, боссы кофейной компании-гиганта Starbucks считают, что это способен сделать любой встречный-поперечный. При разработке состава фирменного напитка спецы из Starbucks учитывали предпочтения именно таких "простых парней с улицы". Есть немало ингредиентов, заряжающих пойло энергией, но самые известные обывателю – это витамины группы B, гуарана, женьшень. И – сюрприз-сюрприз! – именно их Starbucks включила в состав своего напитка. А ведь правда, все очень просто: то, что хорошо известно, хорошо продается (только в прошлом году американцы спустили 4,2 млн долларов на "жидкую энергию"). Но проблема в том, что, подбирая компоненты для будущего напитка на основании данных маркетинговых исследований, компании-изготовители в итоге выпускают адские смеси с громким названием и составом, в котором потом не могут толком разобраться даже ученые.

В целом за десять лет существования напитков-энергетиков их состав не особенно отклонился от оригинального, то есть все они чаще всего сделаны на основе лошадиной дозы кофеина и сахара плюс небольшие порции еще нескольких веществ, действие которых до сих пор толком не изучено – прежде всего, это гуарана, женьшень и таурин.

Но делают ли на самом деле эти напитки тебя быстрым, как болид "Формулы-1", а ум острым, как заточка? Чтобы отделить правду от рекламных сказок, мы разобрались, как действуют пять основных ингредиентов самых популярных "заряжающих" напитков.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОФЕИН

Кофеин, как известно, стимулирует центральную нервную систему – видимо, поэтому кофе гораздо популярнее среди менеджеров, чем, скажем, среди гробокопов. Большинство энергетических напитков содержат 140- 170 миллиграммов кофеина на стандартную 445-граммовую банку.

В ДЕЙСТВИИ Австрийские физиологи провели такое исследование: части подопытных мужчин дали 100 мг кофеина, а остальным подсунули плацебо. У тех, кто выпил правильное колесо, а не пустышку, через 20 минут значительно повысилась активность клеток головного мозга – то есть, можно сказать, наблюдалось острое (хоть и недолговременное) по-умнение. А остальные остались при своих обычных умственных способностях. Кроме того, сотрудники Чикагского университета доказали, что 200-миллиграммовая инъекция кофеина делает усталого, измотанного человека вдвое более собранным, чем до приема стимулятора. В каких единицах измерялась собранность, не сообщается, но, конечно, специалистам из Чикаго видней. Медики объясняют эффект кофеина его действием на нейромедиаторы – участки клеток, принимающие нервные импульсы.

А ЭТО НЕ ОПАСНО? В большинстве энергетических напитков содержится примерно столько кофеина, сколько в двух 250-граммовых чашечках кофе. Если пара чашек кофе не заставляет твое сердце скакать сбивчивой рысью и вообще не ухудшает самочувствие, банка энергетика тоже не вызовет никаких проблем. Но если ты на протяжении дня будешь запивать энергетический напиток эспрессо и наоборот, эффект будет суммироваться и тогда, скорее всего, тебя посетят сильная головная боль, тошнота и бессонница. С другой стороны, если ты не дружишь с кофе из-за склонности к гипертонии, проблемой может стать даже одна-единственная банка энергетика: по данным финских исследователей, доза кофеина, содержащаяся в нем, поднимает артериальное давление на 10-14 мм ртутного столба.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Юрий Никитинский, детский писатель

“Изредка пил энергетики в ночных клубах, используя как энерджайзер, но запивая водку. Скажу прямо: говно они редкое. Пробовал и Red Bull, и Burn, и Next – как по мне, никакой разницы между ними нет. Как энерджайзеры они на мне не срабатывали. Пил не по одной банке, а, бывало, и по три. На больше не хватало – начинало в брюхе урчать. Чувствовал неудобства в животе – не срачку, а просто дискомфорт. После употребления дрых как обычно, потому что водка делала свое дело, очищая организм от буржуйской химии”.

ЖЕНЬШЕНЬ

Экстракт корня одноименного растения. В 445-граммовой банке энергетического дринка может поместиться от 8 до 400 мг женьшеня.

В ДЕЙСТВИИ Наверное, его не зря называют “корнем жизни”, но если тебя интересует не столько долголетие и счастливая старость, сколько источник быстрой энергии здесь и сейчас, он тебе вряд ли поможет. Недавнее исследование “Журнала прикладной физиологии” доказало, что женьшень не улучшает физические показатели – то есть прыгать выше на танцполе от него не будешь. Зато он отлично стимулирует мыслительную деятельность: люди, получившие 200 мг экстракта женьшеня за час до проведения когнитивных тестов, показали в них гораздо более высокие результаты, чем те, кому вместо “корня жизни” подсунули плацебо. Женьшень также снижает усталость от умственной работы за счет выброса в кровеносные сосуды мозга резервной порции глюкозы. Но этот эффект появляется, только если в организм ввести достаточную дозу вещества (минимум 200 мг), а далеко не в каждом энергетике содержится такое количество женьшеня.

А ЭТО НЕ ОПАСНО? Женьшень не кофеин и не сахар, производители энергетических напитков на него не особенно расщедриваются. Поэтому до побочных эффектов от “корня жизни” – например, до диареи, которую вызывает прием 3 граммов, – еще никто не допивался. Единственное предостережение: замечено, что женьшень вступает в реакцию с некоторыми медицинскими препаратами, изменяя их действие, так что если ты что-то принимаешь, посоветуйся с врачом, нормально ли сочетаются твои лекарства с экстрактом женьшеня.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Сделать конечные выводы мы попросили врача-диетолога Леонтьева Андрея Александровича, (клиника доктора И.В. Локтионова):

“Энергетические напитки, представленные на рынке Украины, содержат сходный состав. Витамины (группа В придает мышечную силу, фолиевая кислота улучшает работу мозга), биологически активные вещества, полученные из растений (кофеин, женьшень и гуарана обладают общестимулирующим действием). Однако энергетический напиток никакой энергии организму не дает, он просто мобилизирует внутренние резервы нашего организма, а они не безграничны. Поэтому такие напитки не следует употреблять ежедневно и длительное время. Категорически нельзя сочетать их с алкогольными напитками (алкоголь вызывает торможение центральной нервной системы, то есть противоположное воздействие на организм) – это очень вредно. Нельзя также употреблять за один раз больше напитка, чем указано производителем”.

ФОТО: IM-STUDIO, STOCK.XCHNG*VI

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГУАРАНА

Вещество, которое будет мешать тебе спать на вечеринке, получают из кустарника, растущего в Южной Америке. Семя гуараны содержит 4-5% кофеина (в плодах кофе его всего лишь 1-2%). В 445-граммовой банке энергетика доза гуараны в зависимости от марки напитка может колебаться от микроскопической (1,4 мг) до совершенно безумной (300 мг).

В ДЕЙСТВИИ Американские ученые отметили, что человек, употребивший 222 мг гуараны, ощущает "отчетливое снижение чувства усталости", а его реакции, по данным специальных тестов, на 30 миллисекунд быстрее по сравнению с теми, кто выпил плацебо. Причем есть мнение, что бодрящее действие гуараны вызвано не только содержащимся в ней кофеином: физиологи отмечали некоторое ускорение реакций после принятия даже такой маленькой дозы, как 40 мг (а количество кофеина в таком объеме гуараны ничтожно).

А ЭТО НЕ ОПАСНО? В экспериментах Юго-Восточного института Флориды было доказано, что количество гуараны, содержащееся в большинстве энергетических напитков, не должно вызывать негативных эффектов. Но это если речь об одной банке энергетика. А реакцию организма на прием сразу нескольких банок за короткое время пока никто серьезно не изучал.

ТАУРИН

Аминокислота-нейропередатчик, вырабатывающаяся клетками твоего мозга: с ее помощью они передают друг другу нервные импульсы. В большинстве энергетических дринков содержится 20-2000 мг.

В ДЕЙСТВИИ С таурином очень странная ситуация: не совсем понятно, как он вообще попал в состав энергетических напитков, того же Red Bull, к примеру. Дело в том, что большинство исследователей уверены: это вещество, поступая в организм с пищей или напитком, не может проникнуть из кровяного русла в мозг – его не пропускает клеточная мембрана нейронов. А если бы и пропускала, по мнению ученых, таурин оказывает не стимулирующее, а скорее седативное (расслабляющее) действие. По крайней мере, опыты на грызунах показали, что он замедляет активность мозга.

А ЭТО НЕ ОПАСНО? Маленькие дозы таурина никак не влияют на здоровье, а насчет высоких никто не может сказать точно. В госпитале Аризоны у двоих пациентов, выпивших подряд по две 0,7-литровые банки энергетика с высоким содержанием таурина, случились судорожные припадки. Правда, неприятно удивленные этим происшествием медики не знают, винить ли в этом таурин, ведь в напитках также было много кофеина. В общем, серьезные исследования воздействия высоких доз таурина еще не проводились.

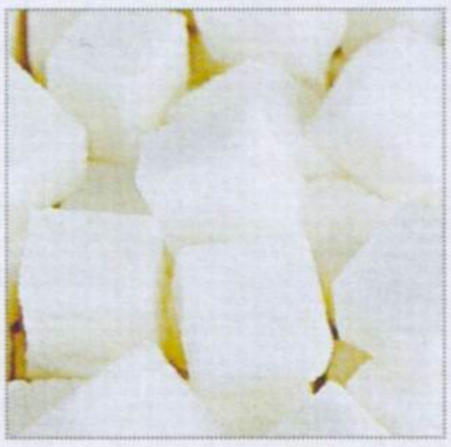
ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Тимур Дорофеев , главный редактор журнала Time Out:
"Энергетические напитки пью исключительно редко. Точнее даже будет сказать "пил". После нескольких безуспешных попыток прогнать с их помощью сонливость и усталость пришел к выводу, что в этих банках – жидкое плацебо. Это подтверждают и мои наблюдения за подругой. Она регулярно пьет "Нон-стоп", чтобы ночью поработать за компьютером, но, в конце концов, счастливо засыпает".

Максим Осадчий, продюсер Pronto Film:
"Недавно готовили съемки рекламы в Аргентине, спали мало, снова мало, а после – путь до локации за рулем, 1300 км за один день. Встал в 5 и так до двух часов ночи следующего дня и рулил. Натуральные капсулы гуараны из Бразилии часов через девять совсем перестали действовать, а дальше спасала только энергия магического напитка. Питье это имело крепко химический вкус и едва ли принесло пользу моему организму, но колдунство его было страшным – я доехал".

ГЛЮКОЗА

Энергетический напиток без сахара – как кофе без кофеина: это одно из веществ, благодаря которым энергетики действуют. В банке энергетического напитка обычно содержится 50-60 г глюкозы или сахарозы.



В ДЕЙСТВИИ Глюкоза – самое ходовое "топливо" в твоем организме, и, по идее, если подбросить в топку тела как можно больше "быстрого" сахара в виде напитка, его будет просто подбрасывать от избытка энергии. Так и происходит: в исследовании, проведенном американским "Журналом прикладной физиологии", те велосипедисты, которых перед соревнованием напоили "фруктовой" минералкой с 6-процентным содержанием сахара, выдохлись в среднем на 22 минуты позже, чем те, кому сладенькой водички не досталось. Но тем, кто хочет оставаться на ногах всю ночь, для того чтобы бурно веселиться в клубе или адски вкалывать в ночную смену, глюкоза совсем не помогает, скорее даже наоборот: британские ученые отметили, что если дать измученному недосыпом человеку сладкий напиток, через 90 минут на него навалится еще большая сонливость и заторможенность.

А ЭТО НЕ ОПАСНО? Ты, конечно, прекрасно знаешь, что "чистые" калории в виде напитка – то есть в самом легкоусвояемом виде – это довольно вредно. А в некоторых энергетиках в маленькой жестяной банке столько же глюкозы или сахарозы, сколько в 0,6 л дешевой приторной газировки. Массивная доза сахара вызывает резкий подъем уровня глюкозы в крови, а значит, провоцирует выброс инсулина, который отдает организму приказ спешно превращать лишние калории в жир. Новозеландские медики доказали, что такая, казалось бы, небольшая доза, как 27 г сахара, на какое-то время лишает организм способности сжигать жиры. Так что любителям энергетиков грозят не только гипертонические кризы со всеми вытекающими, но и ожирение. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Василием Ковалевым

БЕЛОМОРЬЕ

Для многих дайверов зима и ранняя весна – самый сезон погружений с аквалангом. Любимые места наших туристов – по-прежнему Египет и Мальдивы. Но я предлагаю тебе изменить направление и отправиться... за полярный круг.

"Полярный круг" – это не только земная параллель, отстоящая от экватора на 66°33', это еще и название первого в мире морского подледного дайв-центра, расположенного на берегу Кандалакшского залива Белого моря. Подледный дайвинг во всем мире – вещь достаточно экзотическая, но от этого не менее доступная. А ближайшее место для него – именно Белое море. Хотя бы потому, что оно единственное в Европе замерзает ежегодно. Конечно, морская флора и фауна здесь не такая яркая, как на юге, и ассортимент победнее, зато здесь есть свои красоты: всевозможные затонувшие корабли, ледяные торосы и разломы, а также зубатка, рыба-пиногор и редчайшая Голова Горгоны (на фото).

Для ухода под лед от тебя не потребуется сверхъестественных усилий. До поездки я рекомендую пройти подготовительный курс погружения в сухом костюме Dry Suit и курс ICE Diver – это особенно важно, поскольку организация безопасности подледных погружений сильно отличается от правил летнего дайвинга.

Дайв-центр "Полярный круг", где ты будешь жить и погружаться, – это коттеджный поселок в окрестностях древней деревушки Нильмогуба. При виде его задаешься вопросом, как в такой глуши и с такими дорогами удалось создать действительно современную инфраструктуру. Для максимального комфорта разработана система передвижных домиков: оборудованные автономным отоплени-

Epidem.ru Journal-plaza.net

СПРАВКА

- **Расстояние от Киева (через Москву):** 2450 км
- **Ближайший аэропорт:** Мурманск
- **Время в пути:** перелет Киев – Москва – Мурманск: 3,5 часа + 5 часов на машине
- **Лучшее время для погружений:** февраль-апрель
- **Температура воды:** на поверхности –0,5°С, на глубине –2°С
- **Глубина:** средняя – 67 м, наибольшая – 343 м (в Кандалакшском заливе)
- **Видимость:** 30-40 м
- **Соленость:** 27,5-28%
- **Уровень сложности погружений:** возраст 18+, рекомендованный уровень – Advanced OWD PADI и выше, наличие сертификата Dry Suite PADI, опыт погружений в сухом костюме

ем, они при помощи снегоходов буксируются к месту погружения и устанавливаются непосредственно над майной (проще говоря, прорубью), так что мерзнуть на ветру не придется. А еще приятно, что среди инструкторов базы много биологов, поэтому, объяснив на пальцах, как выглядела заинтересовавшая тебя тварь, можно прослушать небольшую лекцию о ее повадках и образе жизни. Такие научные вкрапления сильно меняют отношение к подводным обитателям: при следующей встрече ты радуешься им, как старым знакомым.

ФОТО: PROFIMEDIA.CZ / IMAGEBROKER

Возьми с собой

1

2

3

4

5

1 Сухой гидрокостюм Его задача – сохранить тепло, которое вырабатывает твое тело, поэтому прежде всего такой костюм должен гарантировать герметичность, которую обеспечивают специальная гермомолния, манжета из латекса или тонкого неопрена (часто называется обтюратором) на шее, такие же манжеты на рукавах и ботинки, намертво приклеенные к штанинам. У каждого сухого костюма есть два клапана – для поддува воздуха и для его выпуска. При выборе костюма я бы остановился на мембранном – он дороже, но надежнее: его наружный слой сделан из синтетики, которую трудно порвать или порезать.

2 Поддевка-комбинезон Дайвер, погружающийся в сухом костюме, может столкнуться с широкой амплитудой температур, так что перегрев порой не менее опасен, чем переохлаждение. Максимальный комфорт обеспечивает многослойность. Таким образом ты можешь совместить несколько утеплителей различных типов, чтобы экипировка соответствовала условиям конкретного погружения.

3 Теплые трехпалые перчатки Они тоже "сухие" и рассчитаны как раз на беломорские температуры. Обрати внимание на то, чтобы утеплитель был достаточно просторным – иначе он станет ограничивать приток крови к кистям и они быстро замерзнут.

4 Компенсатор плавучести (BCD) и свинцовые грузы, размещаемые на поясе или в спецотсеке жилета-компенсатора. От правильного распределения грузов зависит твоя балансировка под водой и, следовательно, комфорт и безопасность.

5 Фотоаппарат + подводный бокс Герметичные боксы рассчитаны на конкретную модель фотоаппарата, и даже "очень похожие" модели не взаимозаменимы. Давление на разных глубинах сильно отличается от давления на поверхности (каждые 10 м в глубь – это +1 атмосфера), поэтому при выборе руководствуйся критерием максимальной глубины, на которой можно эксплуатировать бокс. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВСЕ ТЕЛО В ХИМИИ

Твое главное оружие в деле соблазнения – это химические реакции, происходящие в твоем и в ее теле. Так что надевай белый халат – и добро пожаловать на урок химии. Любовной.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Урок №1
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

● **Твоя реакция** Ну вот вы наконец и познакомились. Знаешь, почему тебе сейчас так радостно? Нет, не потому, что все прохожие шеи сворачивают, глядя на твою новую знакомую. А потому, что флирт стимулирует выработку организмом допамина, который и поднимает твое настроение. Ученые из Университета Сан-Пауло (Бразилия) установили, что выброс допамина помогает человеку сконцентрироваться на достижении цели. Кроме того, у тебя увеличивается производство тестостерона, который призван придать тебе привлекательности и повысить твои шансы по сравнению с возможными конкурентами.

● **Ее реакция** Твоя подруга тоже человек, поэтому флирт не проходит бесследно и для ее тела. Ее лимбическая система принимается за дело, заставляя ее подчиняться инстинктам, а не рациональному мышлению. Гормональный всплеск заставляет девушку краснеть и касаться шеи и губ.

● **Химия на службе любви** Твой тестостерон может сослужить тебе плохую службу — американские ученые выяснили, что под его воздействием ты можешь зациклиться на достижении цели и все испортить слишком поспешными действиями. Поэтому постарайся обуздать свои порывы. Вместо этого потрудись над тем, чтобы повысить уровень окситоцина у нее в организме. Это вещество заставит ее почувствовать связь с тобой, а простейший способ вызвать его всплеск — говорить ей комплименты. Но не ограничивайся одними комплиментами, чтобы добавить сладости в ваши отношения. Сахар повышает уровень серотонина, так что угости ее, например, горячим шоколадом — шоколад не только добавит ей серотонина, в нем также содержится фенилэтиламин, ответственный за чувство привлекательности. В общем, шоколад вызовет у нее легкое возбуждение, а она подумает, что это чувство вызвано тобой.

Урок №2
ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

● **Твоя реакция** И вот она появляется во всей красе, к тому же слегка опоздав, что взволновало тебя еще больше. При виде ее твои внутренности проваливаются в пустоту, как на американских горках. А почему? Потому что произошел выброс фенилэтиламина в кровь, отсюда все эти "бабочки в животе" и дрожащие руки.

● **Ее реакция** Первое свидание — стресс для вас обоих, а при стрессе выделяется что? Правильно, кортизол — гормон стресса. Если кортизола выделится слишком много, он может подавить некоторые второстепенные (с точки зрения организма, естественно) функции — например, чувство голода и сексуальный аппетит. Так что если

"КАК ТЫ ДОГАДАЛСЯ, ТУТ РЕЧЬ ИДЕТ НЕ О НЕВИННОМ ЧМОКАНЬЕ В ЩЕЧКУ, А О ПОЦЕЛУЯХ "ПО-ВЗРОСЛОМУ"

во время романтического ужина она вяло ковыряет вилкой в тарелке, это вовсе не означает, что еда ей не нравится и вообще вечер отстойный. Скорее, наоборот — волнение сигнализирует о заинтересованности.

● **Химия на службе любви** Поцелуи снижают уровень кортизола и повышают уровень окситоцина, так что попробуй невинно чмокнуть ее в щечку при встрече. Кроме того, легкое волнение может усиливать твою привлекательность для партнера — взволнованные люди легче возбуждаются. Кстати, повысить ее уровень фенилэтиламина можно просто... взглядом: гарвардские психологи выяснили, что, когда влюбленные разговаривают, они смотрят друг на друга приблизительно 75% времени разговора. Твой взгляд ее мозг может истолковать как признак влюбленности. Только не пялься ты ей на сиськи!

Урок №3
ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ

● **Ее реакция** Как ты догадался, тут речь идет не о невинном чмоканье в щечку, а о поцелуях "по-взрослому". Первый поцелуй — это как вступительный экзамен. Так что неплохо бы тебе усвоить простую вещь: первый поцелуй вполне может оказаться последним, если ты не пройдешь это испытание. Дело в том, что во время первого поцелуя происходит комплексный обмен информацией — по вкусу, дыханию и запаху тела женщина подсознательно оценивает вашу генетическую совместимость. Плохой первый поцелуй вдвое снижает твои шансы попасть к ней в постель.

● **Твоя реакция** Неизвестно, что ты лично думаешь по этому поводу, но ученые из Калифорнийского университета пришли к выводу, что мужчины предпочитают более влажные и глубокие поцелуи, чем женщины. Возможно, наше желание засунуть язык поглубже связано с тем, что в мужской слюне содержится тестостерон, который усиливает сексуальное влечение у женщин.

● **Химия на службе любви** Подай ей знак, что ты — надежный партнер, а не приключение на одну ночь. Как? Наука считает, что очень просто. Ученые Рурского университета (Бохум, Германия) обнаружили, что если мужчина во время поцелуя наклоняет голову вправо, то женщина находит его более заботливым (правда, не совсем ясно, вправо от кого должен быть наклон, так что не маши башкой понапрасну, а лучше воспитывай в себе ответственность, чтобы на двоих хватило).

Сахар повышает уровень серотонина, так что угости ее, например, горячим шоколадом – шоколад не только добавит ей серотонина, в нем также содержится фенилэтиламин, ответственный за чувство привлекательности. В общем, шоколад вызовет у нее легкое возбуждение, а она подумает, что это чувство вызвано тобой.

Epidem.ru Journal-plaza.net

И перестань жевать всякую дрянь перед свиданием, чтобы изо рта не воняло: женщина может истолковать любой посторонний запах из твоих, хм, уст как признак заболевания. Лучше пей зеленый чай — во-первых, он убивает бактерии, вызывающие неприятный запах изо рта, во-вторых, не оставляет после себя сильного запаха.

И перестань жевать всякую дрянь перед свиданием, чтобы изо рта не воняло: женщина может истолковать любой посторонний запах из твоих уст как признак заболевания. Лучше пей зеленый чай — во-первых, он убивает бактерии, вызывающие неприятный запах изо рта, во-вторых, не оставляет после себя сильного запаха.

Урок №4
ПЕРВАЯ НОЧЬ

● **Ее реакция** Во время секса в ее организме выделяются окситоцин и вазопрессин — гормоны, отвечающие за чувство привязанности и доверия. Эстроген усиливает эффект окситоцина, а тестостерон, наоборот, ослабляет. После первой ночи любви женщина чувствует привязанность гораздо сильнее, чем мужчина.

● **Твоя реакция** Стоило тебе добиться своего, как твой энтузиазм исчезает на глазах. Не зря армейская поговорка гласит, что "апатия — это отношение к сексу после секса". Уровень допамина в твоем организме резко падает, страсть в тебе угасает и ты находишь свою партнершу менее привлекательной, чем до того. Больше всего тебе сейчас хочется сделать то, чего так боятся все женщины: отвернуться от нее и захрапеть. Впрочем, виноват в этом не только твой кобелиный характер, а мужская природа вообще: после эякуляции происходит выброс окситоцина, серотонина и пролактина в кровь, именно этот гормональный коктейль тебя и убаюкивает.

● **Химия на службе любви** Если чувства твоей партнерши важны для тебя, придется немного постараться. Постараться не заснуть — во-первых, а во-вторых — сохранить тесный физический контакт. Посткоитальные объятия повысят уровень окситоцина у тебя в крови (как тебе уже известно, выделение окситоцина стимулируется нежными прикосновениями), это компенсирует падение уровня допамина и настроит тебя на нужный лад. Ты почувствуешь эмоциональную связь со своей партнершей и таким образом убьешь двух зайцев: удовлетворишь ее потребность в нежности и близости и значительно повысишь свои шансы в недалеком будущем повторить то, чем вы только что занимались.

Урок №5
ТРИ ВАЖНЫХ СЛОВА...

● **Твоя реакция** Так уж мы устроены, что влюбляемся гораздо быстрее женщин — мужчина может влюбиться за пять свиданий, женщине же потребуется почти в два раза больше времени (любовь с первого взгляда мы в данном случае не рассматриваем). Наш взгляд на любовь тоже несколько отличается от женского: нам нужно меньше романтики, зато больше плотских наслаждений, так как наш влюбленный мозг активизирует те доли, которые отвечают за возбуждение. Уровень допамина в твоей крови растет, что делает тебя энергичным и радостным. А вот тестостерон, по сведениям Пизанского университета (Италия), падает на 40% — таким образом мать-природа пытается удержать тебя от походов "налево".

● **Ее реакция** Она пока что не уверена — ей ведь нужно десять свиданий, чтобы влюбиться. Кстати, учти, что мозг влюбленной женщины работает иначе, чем твой, — у нее активизируются участки, отвечающие за чувства и за память. Так что если ты вел себя плохо, она это обязательно вспомнит и проанализирует.

● **Химия на службе любви** Помнишь наш девиз? "Маленькие шаги — большие результаты". Убери хлам в своем жилище, если хочешь пригласить ее к себе. Если она пригласила тебя к себе на романтический ужин — помой посуду и в любом случае не забывай обнимать ее. В общем, дай ей почувствовать себя действительно любимой. Ну и не забывай, какое значение она придает памяти, — напоминай ей о тех приятных мгновениях, которые вы пережили вместе. Например, пошли ей фотографию, где изображены вы вдвоем, скажем, на загородной прогулке, куда вы ездили на прошлых выходных. Только кадр выбирай тщательно, а то вдруг ей не понравится ее прическа или выражение лица на фото... ■

ФОТО: RODALE/TOM CORBETT, WWW.SXC.HU/LOTUSHEAD, PARISASSO

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОТРИЦАНИЕ ОТРИЦАНИЯ

Парню, который увлекается самоедством, приятного аппетита не пожелаешь. Стоит ядовитым мыслям замутить сияние его чистого разума, как из человека он моментально превращается в бегущую к норе мышь. Не хочешь быть таким? Все в твоих силах.

ТЕКСТ: КАРЛ ШЕРМАН

Бар, пятница, вечер. За стойкой двое – красавица и мужчина. Он сегодня на высоте: утром успел забежать в спортзал, на работе удалось заставить бегать всех остальных. Настроение отличное да и чувство юмора как никогда. Она, впечатленная, уже заглядывает в его глаза...

Но это не начало фильма студии Private, потому что, когда она исчезает в дамской комнате, к нему обращается бармен и как бы между прочим замечает: "Ну ты крутой! Еще месяц назад эта дамочка встречалась с Гошей Куценко". Вернувшись, красавица, увы, не застанет того обаятельного, остроумного мужчину, с которым общалась всего пять минут назад. Вместо джентльмена – неуверенный в себе, запинающийся кусок унылого дерьма. И вот она уже смотрит мимо и явно ищет предлог, чтобы уйти.

Кина, что называется, не будет: свора негативных мыслей съела мозг нашего парня за считанные минуты.

ВРЕДИТЕЛЬ ВНУТРИ

Все мы ведем внутренний диалог сами с собой – так устроено наше сознание. И хорошо, когда внутреннее Я, как группа поддержки, подбадривает тебя выкриками "Отличный ход!", "Ей это понравилось" или "Это гениальная идея!". Но временами внутренний черлидер поворачивается к тебе задом, и тогда слышится что-нибудь вроде: "Куценко! Черт, а я-то кто?! И что она подумает, увидев мою старую тачку? А в квартиру ее вообще лучше не приводить. Хотя так далеко и не зайдет, конечно". К сожалению, внутренний голос вот так сразу не выключишь, и деморализующие мысли могут истребить уверенность в себе в любой самый неподходящий момент.

Самое обидное, что для подобного самоедства порой достаточно ничтожного повода. Босс посмотрел на тебя, поморщившись чему-то своему, а в твоем мозгу уже пульсирует: "Я потеряю эту работу". Хихиканье девушки, с которой у тебя первое свидание, напомнило о той длинноногой брюнетке, что рассмеялась тебе в лицо, когда ты принес кабачковую икру на ее гламурную вечеринку: "Придурок!" И ты снова переживаешь момент, который предпочел бы никогда не вспоминать.

Но это только начало. Электрохимическая активность в передней части коры головного мозга, где рождаются мысли, запускает лимбическую систему – совокупность отделов мозга, отвечающую за эмоции. Мысли о том, что все идет не так, возбуждают мозжечковую миндалину, которая, как кнопка, включает панический рефлекс. Оттуда сигнал поступает в гипоталамус, связующий сознание с телом: ты начинаешь потеть, пульс учащается. Вот теперь-то ты по-настоящему нервничаешь.

СТРАХИ СБЫВАЮТСЯ

Куда выносит поток негативных мыслей, лучше других знают спортсмены. "Как только ты начинаешь сомневаться в своих силах, ты проигрываешь, – говорит доктор Шейн Мерфи, бывший психолог Олимпийского комитета США. – Неуверенность в себе провоцирует мышечное напряжение, что приводит к нарушению координации и неверному расчету времени. Кроме того, портится настроение, тебе трудно сконцентрироваться. Нельзя сосредоточиться на подаче мяча, если все время думать: "Блин, ведь в прошлый раз я выбил его за пределы поля".

В повседневной жизни все то же самое: мысли материальны, и твои внутренние прогнозы типа "Я не смогу сказать ничего интересного" сбываются. Сомнение в себе проявляется в выражении лица, в тоне голоса и даже в позе, которую ты принимаешь. Думая только о том, чтобы никто не заметил твоего смущения, ты едва успеваешь следить за разговором – прощай, добродушное веселье, здравствуй, напряженное молчание.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РЕШИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Но хуже всего – наши ошибки, которые мы с каким-то мазохистским наслаждением снова и снова прокручиваем в памяти. Как по-дурацки ты испортил прекрасные отношения с Леной. Или как ты чихнул прямо в кофе своего босса. Такие флешбеки – своего рода уменьшенные копии навязчивых мыслей, которые одолевают боевых ветеранов и жертв каких-либо травм. Как считает Джон Рэйти, психиатр из Гарвардского университета, такие мысли "появляются, когда сознанию не на чем сосредоточиться или некуда направить внимание". Что же делать, если внимание не хочет обращаться ни на что иное?

1 **Узнай врага в лицо** Для этого попробуй определить слова, произнося которые про себя ты вызываешь негативные мысли и воспоминания. Это могут быть фразы вроде "Снова все испортил!" или отдельные выражения, наделенные в твоем сознании особенным значением ("Прям как папа"). Иногда это бывают и какие-то образы: например, лицо бывшей подружки. Найдя горячие точки, ты сможешь вовремя их распознавать и контролировать.

2 **Не игнорируй свои мысли, уважай их силу** И не отмахивайся от них. "Чем больше воюешь с ними, тем чаще они возвращаются, – говорит психолог Грегори Маркуэй, автор книги "До боли скромный". – Вместо того чтобы подавлять негативные мысли, позволь им быть фоновым шумом в твоей голове". Но не главной мелодией, понял?

3 **Спорь с самим собой** Выпиши все слова, которыми ты обычно ругаешь себя, а потом для каждого напиши опровержение. Твоя задача – не накачаться оптимизмом, а представить негативные мысли в лучшем свете. Так, на фразу: "Что за идиотскую чушь я несу?!" – контраргументом не может быть: "Я остроумен, как Прожекторпэрисхилтон". Правильнее ответить так: "Даже если я скажу нелепость, все равно буду ей симпатичен".

4 **Инсценируй** Представь себя в стрессовой ситуации: сначала прокрути ее в голове, сопровождая отрицательными комментариями, а затем положительными. Проигрывай этот сценарий в своем мозгу до тех пор, пока он не станет для тебя естественным. Или просто веди себя так, будто все хорошо, – и позитивные мысли не замедлят появиться. Иногда для придания себе сил и уверенности достаточно просто улыбаться.

5 **Назови это иначе** Отличный способ борьбы с внутренним критиком – формулировать претензии к себе не в форме нытья, а форме здоровой критики, призыва к действию. Например, если вместо: "Ох, я так нервничаю" – сказать себе: "Что-то я распсиховался", твой мозг автоматически переключится из режима "где бы спрятаться" в режим "надо взять себя в руки".

6 **Спой – и разум к тебе вернется** Проще идти навстречу своим мыслям, чем бежать от них, считает Р. Рейд Уилсон, психолог Университета Северной Каролины. По его мнению, самобичевание можно прекратить, если уничижительные слова не произносить, а петь (не обязательно вслух). Фраза: "У меня опять сорвалось свидание с самой красивой женщиной на свете! Я ничтожество!", переложенная на музыкальный лад, звучит гораздо забавнее, согласись.

7 **Смотри в оба** Исследования показывают, что избавиться от негативных мыслей можно, быстро передвигая взгляд из стороны в сторону (25 раз туда-обратно – и ненужные мысли улетучились). Мэтью Маккэй, директор психологической клиники округа Хайт-Эшбери в Сан-Франциско, автор книги "Мысли и чувства: как контролировать свое настроение и свою жизнь", так объясняет этот эффект: "Быстрое движение глаз стимулирует оба полушария мозга и разбивает мыслительный поток, и человек просто не может сосредоточиться на беспокоящей его мысли". ■

ПОЗИТИВ НЕГАТИВА

Перед тем как приступить к борьбе со своей утрированной самокритичностью, подумай, чему она может тебя научить, – ведь негативные эмоции помогают выявить проблемы, которые нужно решать. Вот три примера негативного мышления, и каждый можно использовать на благо себе.

ТЫ ДУМАЕШЬ: "Я не справляюсь со своей работой. У меня нет хороших идей. Увольнение – лишь вопрос времени".

ЧТО ДЕЛАТЬ? Посмотри на факты критически: возможно, ты и правда не справляешься с отдельными заданиями. Но, может, не ты тому виной. "Некоторые люди отлично работают в команде, тогда как другим для эффективной работы нужно одиночество. Определись, какая атмосфера подходит тебе, – советует Джудит Бек, директор Института когнитивной терапии и исследований в Филадельфии.

ТЫ ДУМАЕШЬ: "Я опоздаю на самолет и пропущу семинар. Плакал мой доклад. Плакал мой годовой бонус. И жена меня бросит".

ЧТО ДЕЛАТЬ? "Не думай сразу обо всех проблемах. Сосредоточь внимание на вещах, которые можешь контролировать – это поможет удержать собственные страхи в узде", – говорит Джули Норем, автор книги "Позитивная сила негативного мышления". К тому же ты продлишь себе жизнь: по данным исследований, чем больше у человека страхов, тем выше вероятность его "досрочной" смерти от различных заболеваний.

ТЫ ДУМАЕШЬ: "Брюнетка за баром не улыбнулась мне в ответ. Она игнорирует меня, как и все остальные женщины. Господи, я, наверное, отвратителен".

ЧТО ДЕЛАТЬ? Попытайся разбить одну глобальную, на твой взгляд, проблему на несколько локальных: "А она меня вообще видела?", "Это что, кольцо у нее на пальце?", "Может, у меня что-то из носа торчит?". Когда посмотришь на ситуацию таким образом, поводов впадать в пессимизм будет гораздо меньше.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕПРОСТОЕ УКРОЩЕНЬЕ

ПРАВДА И МИФЫ О БРАКЕ

Мы развели в разные стороны все мифы и факты о браке, чтобы расчистить тебе дорогу к семейному счастью.

ПОСЛЕ СВАДЬБЫ СЕКСА БУДЕТ МЕНЬШЕ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Напрасно ты беспокоишься за регулярность, а главное, яркость вашей половой жизни после свадьбы. Так, исследования сексуального поведения, опубликованные в Scandinavian Journal of Economics, показали, что состоящие в браке пары занимаются сексом чаще, чем те, кто просто живет вместе длительное время. Также оказалось, что законные супруги в постели намного счастливее "свободных" пар. Возможно, причина такова: решившийся на штамп в паспорте делает это по любви и сознательно, а гражданские супруги часто живут вместе по инерции, попутно высматривая новых кандидатов в партнеры. Какой уж тут секс?

ЖИТЬ ВМЕСТЕ ДО СВАДЬБЫ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО БРАКА

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

То, что она уже знакома с твоей привычкой разбрасывать вещи, не значит, что все самое сложное позади. По данным Йельского университета, те, кто начинают жить вместе до свадьбы, расходятся в два раза чаще сделавших все "по правилам". При совместном проживании до брака люди не столь требовательны друг к другу, но, если эта жизнь все же заканчивается церемонией в загсе, все может поменяться – и для одного из партнеров это станет сюрпризом: "Я женился не на той женщине, с которой прожил все эти годы..." Впрочем, у семейного психолога Ольги Осташко есть важное дополнение: "Да, вести совместное хозяйство до свадьбы не обязательно, но вот секс до загса определенно полезен и даже необходим".

СПОРЫ – ПОКАЗАТЕЛЬ ТОГО, ЧТО ВЫ НЕ ПОДХОДИТЕ ДРУГ ДРУГУ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Наоборот, это говорит о здоровых отношениях, Чтобы разрешить конфликт, необходимо прежде всего его озвучить. Это, конечно, не значит, что надо возмущенно парировать каждую просьбу помыть посуду. Удачные браки держатся на методе критики и примирения. Британский психолог Джон Готман считает оптимальным соотношение 5:1 – каждый критический отзыв в отношении партнера должен компенсироваться пятью комплиментами. То есть после одной "дуры" должны следовать "красавица", "умница", "молодец" плюс что-нибудь позитивное о ее манере готовить и водить машину. Если соотношение доходит до 3:1, брак уже в опасности.

РЕБЕНОК ЛИШЬ УКРЕПИТ ВАШ БРАК

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Надеешься, что ночной плач и топот маленьких ножек сделают ваш брак по-настоящему крепким? Увы! Появление ребенка резко меняет динамику отношений между супругами, и некоторые пары не могут этого преодолеть всю жизнь. Только в одной паре из пяти чадо положительно влияет на отношения в браке. Это отнюдь не значит, что все так безнадежно. Но, чтобы сохранить ваши отношения, вы с любимой (надеемся) женой обязательно должны выделять время для себя – без ребенка.

ФОТО: LEVON BISS

Epidem.ru Journal-plaza.net

Американский профессор Чарльз Хилл, изучив 200 пар, чьи браки длятся более 25 лет, пришел к формуле супружеского успеха:

1 **Не влюбляйтесь в того, кто намного более (или менее) привлекателен, чем вы сами.**

2 **Выбирайте человека примерно своего возраста и интеллектуального развития.**

3 **И – самое главное – больше занимайтесь сексом.**

БРАК – ЭТО НЕЕСТЕСТВЕННО

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Наверное, это утверждение хочет услышать любой независимый мужчина. Алан Пиз, автор 14 бестселлеров по психологии, сообщает: "В эволюционном плане у брака нет никаких перспектив, потому что в мужчинах заложено стремление оплодотворять как можно большее количество женщин и как можно чаще. А факт, что они до сих пор вступают в брак, говорит лишь о том, что наше общество все еще в состоянии сдерживать естественные наклонности сильного пола. Пока". А вот непреклонная Осташко утверждает, что и женщины вносят свой вклад в разрушение института брака: "Ведь они становятся все более экономически независимыми и самостоятельными. По крайней мере, в моей практике разводы по инициативе успешных и сильных женщин – сплошь и рядом".

БРАК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

По данным, опубликованным в британском журнале "Эпидемиология и здоровье", холостяков в возрасте чуть за 40 умирает в два раза больше, чем женатых мужчин. Украинская статистика точных данных не приводит, но можно предположить, что у нас ситуация отличается не сильно. Ученые из Университета Бирмингема вообще утверждают, что мужья реже страдают от головных болей и болей в спине и что кольцо на пальце обеспечивает стойкий иммунитет к простудным заболеваниям. А данные Университета Осло просто поражают воображение: оказывается, наличие умной жены снижает у мужчины риск сердечных заболеваний. Как? Да просто она следит за его здоровьем и оберегает его нервную систему от стрессов. Выводы делай сам.

ЕЙ ЭТО НУЖНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕБЕ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Исследователи Лондонского университета опросили 4500 мужчин и женщин и выяснили, что слабый пол получает от брака больше удовольствия. Душевное равновесие мужчин устойчивее, если они просто живут вместе с подругой, а не женятся официально. Сильному полу важно чувствовать себя свободным, даже если на практике никакой свободы нет.

Психолог Ольга Осташко комментирует это так: "Среди моих пациентов-мужчин нет ни одного, живущего в гражданском браке. Почему-то на консультации со своими проблемами приходят только официально женатые. И ровно наоборот – женщины часто жалуются на то, что их партнер никак не хочет официально зарегистрировать отношения, а им нужны статус и социальная защищенность".

ЕСЛИ НЕ ДАТЬ ПРОПАСТЬ РОМАНТИКЕ, ТО БРАК ПРОДЛИТСЯ ДОЛГО

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Проходи мимо цветочного ларька с чистой совестью. Исследования Британской национальной программы по брачным союзам показали, что обязательства и партнерство для брака важнее, чем цветы и проявления чувств.

РАЗВОД ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ТЫ САМ ВСЕ ИСПОРТИЛ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Если хочешь, чтобы твой сад цвел, а удар в теннисе становился совершеннее, необходимо постоянно уделять этому внимание. То же самое и в браке. Длительные отношения не статичны, и наши желания и требования друг к другу постоянно меняются. С возрастом может возникнуть полная несовместимость, а иногда отдельные периоды нашей жизни требуют совсем других партнеров. Например, в один прекрасный момент твоей женщине станет нужен интеллектуальный собеседник, который с радостью разделит ее интерес к театру, а тебе позарез окажется необходим кто-то, хорошо выглядящий в лакированных ботфортах.

Конечно, умеренная самокритичность ("сам все испортил") – это похвально, считает психолог Осташко. "Но хочется добавить: как в создании семьи участвуют обязательно двое, так и в разводе принимают участие оба супруга. Например, один спровоцировал ситуацию, а другой не почувствовал, как этому помешать".

В НАШИ ДНИ БОЛЬШИНСТВО БРАКОВ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ РАЗВОДОМ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Не большинство, хоть и множество. В 2006 году в Украине закончили разводом 179 000 пар, однако новых браков почти вдвое больше – 354 000. Горько, конечно, что пока не придуман стопроцентный способ сохранения брака. Может, его придумаешь ты? Горько! ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

БОСС-БАБА

Застраховаться можно почти от всего: от угона автомобиля, пожара и несчастного случая... Но только не от смены руководства. Сегодня твой шеф – отличный мужик, а завтра ты запросто можешь оказаться в подчинении у начальника женского пола. И что делать? Как держаться в ее присутствии? Чего бояться и чему радоваться? Что ж, если твой бывший босс не успел тебя проинструктировать перед тем, как уступить свое кресло юбке, мы сделаем это за него.

FROM: boss@horoshajarabota.ua
TO: все мужики
SUBJECT: ОПЕРАЦИЯ ПО СМЕНЕ ПОЛА

Парни,
мне очень по душе наш дружный коллектив, но предложение, которое мне сделали, по душе еще больше. Короче, я вас покидаю. Все нежные слова в ваш адрес я еще успею сказать на фуршете (если кто забыл – сегодня в 18.00), а сейчас о главном. Мне уже нашли замену. Завтра вас всех представят Марии Степановой, и скоро вы привыкнете говорить не "У нас отличный начальник", а "У нас лучшая начальница".
В качестве последнего привета вам – моя последняя инструкция. Мне приходилось работать под женщинами, я знаю, что это бывает непросто. Не хочу учить вас, парни, но и оставлять после себя проблемы тоже не хочу. Просто несколько соображений на тему.

Согласно результатам исследования, опубликованным в журнале Psychology of Women Quarterly, провокационно одевающаяся начальница вызывает у своих подчиненных чувство раздражения и фрустрации. При этом ее воспринимают как менее компетентного сотрудника по сравнению с консервативно одетой руководительницей.

Минусы

- Женщины эмоциональны, вам ли не знать. Бывает, что и женщина-босс (ЖБ) ведет себя как последняя истеричка. Крик, разбросанные документы, сорванные с петель двери – сами представьте. Потом, кстати, может и не извиниться, даже если была не права, – ведь не только женщина, а еще и начальник. Ну, и ежемесячное проявление физиологических особенностей надо учитывать. Будьте готовы, это можно перетерпеть.
- "Девочки, против кого дружите?" – чисто женский подход к делу. Слова "интрига", "месть", "злопамятность" – женского рода. Для вас важно, чтобы все это не имело никакого отношения к рабочему процессу. Сохраняйте хладнокровие и нейтралитет.
- ЖБ инстинктивно хочет нравиться мужчинам и остро реагирует, когда этого не происходит. Поэтому кокетство с ее секретаршей станет непростительной ошибкой. (Слава, тебя это касается в особенности.)
- Нести вахту в офисе день и ночь ей могут помешать семейные дела. И мало кто из роддома сразу же приезжает на работу. Однако смена шефа, пусть только на время декретного отпуска, для одного из вас может стать звездным часом.
- Как бы она ни гордилась своими знаниями и професси-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

онализмом, понимание технической стороны любого вопроса – не ее конек. Но (Леха, внимание!) она будет очень признательна за помощь.

● Она не склонна к авантюризму. Ее последовательность и размеренность в ведении дел могут дать двоякие результаты, но совершенно точно, что шампанское с такой тактикой вы будете пить редко.

Плюсы

● С ЖБ легко оставаться приближенным к руководству: она охотно делится информацией и жаждет сотрудничества. Вопрос "Что ты думаешь по этому поводу?" может оказаться ключевым в ваших отношениях. Зато есть шанс со временем стать настоящим серым кардиналом – если давать вменяемые советы.

● Есть идея, как с ног на голову перевернуть рабочий процесс и получить при этом в пять раз больше прибыли? Смело делитесь ею с начальницей. Она готова слушать и слышать других – не то что я.

● Уйти на часик пораньше, чтобы попасть с друзьями на футбол? Нет ничего проще. ЖБ чаще МБ (мужчина-босс) готова прислушаться к нуждам сотрудников. У нее легче взять отгул или отпроситься пораньше под прикрытием истории о заболевшей бабушке. Но...

● ...когда отдел должен подготовить отчет для совета директоров к завтрашнему дню – отчет будет готов вопреки всему. Даже если для этого вам всем придется ночевать на работе. ЖБ не терпит заброшенных в дальний ящик дел. Да-да, Макс, это тоже плюс.

Конечно, можно попробовать наладить с ней не очень рабочие отношения, но будьте уверены, что в конце концов она уволит любого, кто решится на...

...Служебный роман

Да, соблазнительно трахнуть ЖБ (Слава, знаю твою любовь к женщинам, обращаюсь прежде всего к тебе). Ведь не только женщина, но и начальник – со мной у тебя бы это не прошло. Но расставь приоритеты: ты хочешь сделать карьеру или завести любовницу? Ввязываясь в эту историю, прикинь, есть ли достойный вариант отхода на безопасные позиции. Даже если ЖБ через какое-то время сама к тебе охладеет, ей не захочется иметь рядом того, кто видел ее в разных неудобных позах.

"Знаю из своей практики, что мужчинам, которые работают под руководством дам, в построении карьеры вредят как раз попытки найти уловки в гендерном вопросе, – говорит психолог Алена Лутковская. – Дело в том, что понятие женщины-босса очень сильно мифологизировано в обществе". Как правило, образы и типажи, которые существуют в головах, примитивны и часто не соответствуют реальности. Мужчина представляет себя ловким игроком на женских слабостях, а при этом его реальная руководительница воображаемому типажу не соответствует. И вся хитроумная стратегия поведения подчиненного начинает выглядеть неуместной. Универсальная рекомендация, по мнению Алены Лутковской, заключается в том, чтобы строить свои предположения о личностных качествах начальницы, основываясь на фактах и реальных наблюдениях.

В сети работа под руководством женщины – одна из самых обсуждаемых тем. Найди себя в списке процитированных и похвались начальнице.

А у меня, сколько себя помню, всегда начальники были женщины. Вернее, два раза все-таки были мужчины, но я, если честно, и начальниками-то их не считал. В том плане, что плохие из них начальники были. Да и недолго они протянули на начальственных местах. Могу сказать, что когда НачЖ все же хороший начальник, то ничего плохого в этом нет. Единственное условие – чтобы у нее была семья/дети/любимая собака/хобби, ну то есть чтобы не зацикливалась на работе.

Create

Я уже третий год работаю под началом двух женщин. Одна из них – мой непосредственный начальник, вторая – начальник всего учреждения. Опровергну устоявшееся мнение, что женщина-начальник как обезьяна с гранатой... Среди мужиков самодуры и полудурки встречаются гораздо чаще. Залипон о том, что все бабы дуры и даже на работе, – полная туфта. Мои два командира в состоянии осадить каждого и построить всякого. Так что, если твой шеф – женщина, не стоит сразу утыкаться рогами в землю и идти на скрытую конфронтацию: с ней еще можно сработаться.

ИлМап

У меня была молоденькая начальница. Симпатичная, ездила на "лексусе". Строила из себя королеву. Не люблю таких девушек, но тогда был молод и тело ее понравилось. Решил попробовать с ней "заобщаться". Сначала она отнекивалась типа: "Гусь свинье не товарищ". Но я напористый и все же затащил ее в кровать... а она бревно.
P.S. На следующий день подписал увольнительную.

Мемфис

Epidem.ru Journal-plaza.net

Предположим, вы поженитесь (что уж совсем из области фантастики). Тебе достанется амплуа пажа. Если ты нужен такой жене лишь в роли подчиненного не только на работе, но и в семье, она пальцем о палец не ударит, чтобы продвинуть тебя.

Ну а уж если, не дай бог, ты первым разорвешь связь (что наверняка и случится), тебе предстоит испытать на себе месть отвергнутой женщины, от которой ты к тому же зависишь материально.

Не спеши радоваться, если ЖБ сама строит тебе глазки: не имея времени на развитие полноценных отношений, она может использовать тебя и вынуждать занять место своего любовника. Рано или поздно ты все равно отправишься на свалку.

Рекомендуемая тактика в этом случае – холодная вежливость. Здоровайся, прощайся, даже целуй руку по праздникам – но сдержанно, без особого энтузиазма. Главное – не поддавайся на провокации.

А теперь, парни, самое полезное:

6 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ЖБ

1 Выясните ее предпочтения: что для нее важно, что – нет. Например, привыкла ли она получать отчеты по электронной почте или их надо распечатывать и отдавать ей в руки.

2 Хвалите ее менеджерские качества. Она должна знать, что у нее получается ничуть не хуже, чем у мужчин. Это положительно отразится на ее отношении ко всем вам.

3 Если у вас с начальницей завяжутся дружеские неформальные отношения на почве любви к верховой езде (Олег!) или разведению рыбок (Степан Семеныч!), это не повод чувствовать себя на работе расслабленно. Наоборот, обязывает "держать марку" как особо приближенного.

4 Праздники – святое дело, тем более в нашем коллективе. Но вот с подарками ЖБ лучше не перебарщивать. Презенты стоит вручать не лично, а от всего коллектива – так у коллег будет меньше поводов чесать языки.

5 Отправляясь в курилку, берите с собой, как обычно, пару-тройку свернутых в трубочку прошлогодних факсов. ЖБ обязательно обратит внимание, что сотрудники не расстаются с документами даже во время перерыва, – это придаст вам дополнительный вес в ее глазах.

6 Дипломатическая вежливость требует элементарных правил хорошего тона. Открывайте перед ЖБ двери, пропускайте ее вперед. Если обстановка располагает, можно дать ей прикурить (когда она закуривает). И нет ничего зазорного в том, чтобы хотя бы раз пригласить ее на корпоративной вечеринке на танец. А вот оплачивать счет за деловой обед не спешите – это уже совсем из другой оперы.

Рассчитываю, что этот наш разговор останется между нами. На всякий случай. До встречи в шесть.

М.Х.

СОЦРОМАН vs КАПСТРАСТЬ

● **"Служебный роман" (СССР, 1977)**
Фильм про ЖБ Людмилу Прокофьевну (она же Старуха) в исполнении Алисы Фрейндлих. Старуха – собирательный образ начальницы, у которой есть одежда мышиных расцветок и нет точки G. Она волевая и бескомпромиссная, как Штирлиц, и в общем тоже сверхчеловек: встает с зарей, решения принимает взвешенные и подруг не имеет, чтобы не травмировать мозг. Но в итоге человеческое в Людмиле Прокофьевне побеждает чиновничье: Женщина выигрывает у монструозной начальницы. Но в жизни-то служебные романы ох как редко заканчиваются счастливым браком.

● **"Разоблачение" (США, 1994)**
История ЖБ Мередит Джонсон в исполнении Деми Мур. Конечно, лучше бы Деми Мур и Майкл Дуглас играли страстных любовников, практикующих секс где ни попадя, но они ввязались в драму с постельным режимом. Она – властная начальница, которая взяла в оборот бесхребетного семьянина и упивается ощущением, что у нее есть яйца при отсутствии оных. Его спасает только любовь американских зрителей к торжеству справедливости: похотливая самка наказана, семья дрогнула, но устояла. В жизни так не бывает. ■

Когда у тебя начальница – это хорошо, с ними проще пойти на контакт в какой-то проблеме! (Шаловливые мысли отставить.)

BmWcLuB

Когда пришел в отдел, начальник был мужчина, а замом была она. Чувствовал себя уверенно и непринужденно, на работе особо не парился, на все замечания начальства отшучивался. Через год она стала начальницей, и жизнь стала адом. Сначала на месяц в другой офис меня сбагрила, потом Интернет вырубила. Начал всерьез подумывать об увольнении. Пока думал, она мне з/п подняла. За это ей отдельное спасибо. Я нахожу общий язык почти со всеми в фирме, но с ней никак не могу, и, что самое страшное, мне даже начинает нравиться каждый день спорить с ней.

Lik

Я пару лет проработал под начальством женщины. Ни семьи, ни детей у нее не было – постоянная работа (естественно, включая выходные и праздники). Требовала от всех того же. Но зато если она уезжала в отпуск, командировку и т.п. – как минимум неделю работа не останавливалась ни на минуту. Так что плюсы в таких "минусах" для рабочего процесса все-таки есть.

Лесникъ

Epidem.ru Journal-plaza.net

КТО СЛЕДУЮЩИЙ

8 уроков любви, фитнеса и планирования времени от простого черного парня.

ТЕКСТ: ПИТЕР МУР

ИМЯ: **Барак Обама**
ПРОФЕССИЯ: **избранный президент США**
КРЕДО: **здоровье и занятия спортом могут привести к успеху**

– Ну, так что у вас? – Барак Обама наклоняется ко мне через стол и пристально смотрит, словно спрашивая: "Начнем игру?"

– Вы не слишком худой для того, чтобы стать президентом? – спрашиваю я.

Может, не самое удачное начало интервью с кандидатом (а мы беседуем в начале августа, еще до победы Обамы в президентской гонке). Но я слышал о нем много мнений из разных источников, вплоть до таких: "Этот высокий тощий парень категорически отказывался питаться фастфудом даже в предвыборных поездках. Это может оттолкнуть от него избирателей – посетителей автокафе и забегаловок".

Иные обвинения в республиканской прессе и вовсе звучали диковато: "У обычного рабочего человека нет лишних полутора часов, чтобы проводить их в спортивном зале". На это Обама отвечает: "У меня их тоже нет. Большинство моих тренировок приходится переносить на утро, до того, как начинается рабочий день. Это всегда компромисс между сном и спортом. Обычно я занимаюсь по 45 минут 6 раз в неделю. Один день – силовые нагрузки, другой – кардио".

– А как же быть с мнением, что находиться в хорошей форме – это для избранных?

– Я не думаю, что большинство людей так считают. Политику ведь нужно что-то говорить о противнике? А это испытанный метод – взять чужое преимущество и назвать его недостатком.

Да, мы знаем, что лишний вес – это плохо. И что поддерживать себя в хорошей форме необходимо, тоже знаем. Но когда самый влиятельный мужчина на Земле (а пост президента США все еще дает такой статус) говорит, что именно фитнес стал одним из факторов его успешной карьеры, – эти прописные истины обретают новый смысл. Что еще посоветует нам худощавый любитель баскетбола, ныне занимающий Овальный кабинет?

УРОК №1

УЧИСЬ У СВОЕГО ОТЦА, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ПЛОХОЙ ОТЕЦ

Отец Обамы ушел из семьи, когда ребенку было всего два года. Впоследствии Барак издал книгу, из которой явствует – в 20 с небольшим он тратил уйму времени на раздумья, что это значит, когда из семьи уходит отец. "Хотелось бы думать, что все эти проблемы я успешно разрешил, – подчеркнуто четко говорит Обама сейчас. – Мне пришлось понять отца, его личную трагедию. В моей жизни он не присутствовал физически, была лишь идея, с которой я долго боролся".

"Кто-то однажды сказал, что каждый мужчина пытается или оправдать ожидания своего отца, или исправить его ошибки. И я уверен, что сделал понемногу и того и другого. Но только где-то около 30 я наконец осознал, что значило для меня его отсутствие. Полагаю, это помогло мне стать довольно неплохим отцом. Не думаю, что мое детство в неполной семье окажет какое-то влияние на то, как я буду работать президентом. Но, несомненно, это обстоятельство всегда заставляло меня что-то доказывать другим и идти вперед. Я не был бы в Белом доме, если бы отсутствие отца не подталкивало меня вперед в самом начале".

УРОК №2

БУДЬ С СЕМЬЕЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕБЯ НЕТ РЯДОМ

Но ведь Обама, с его бесчисленными поездками по стране и напряженным графиком, сам в каком-то смысле "отсутствующий отец" для своих дочерей, Малии и Саши? "Разумеется, многим приходится жертвовать. Мне бы хотелось сказать, что качество – замена количеству, но это не всегда так. Знаете, ведь лучшие моменты в жизни семьи происходят неожиданно. Если ты посвящаешь семье меньше времени, то и моментов этих увидишь меньше. Что мы смогли сделать, так это создать обычную нормальную жизнь для своих детей. Мишель в этом нет равных. Я тоже не пропускаю важных вещей. Таких, как танцевальное выступление или родительское собрание. И я всегда даю им почувствовать свой неослабевающий интерес ко всему, что у них происходит, и свою любовь к ним". Как отреагировали дети на то, что их папа стал президентом? Их волновали только действительно "важные" вещи: "Особое беспокойство вызывал вопрос: "А когда мы поедем покупать собаку?" Что ж, они получат свою собаку".

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

УРОК №3

ПРЕВРАТИ РАННИЙ ОПЫТ В БОЛЬШОЙ УСПЕХ

В юности Барак был тем, кого в Америке называют общественным организатором – он помогал функционировать сообществам избирателей в неблагополучных районах Чикаго. Теперь же он возглавил общественное движение по своему продвижению, каких избирательный процесс в США еще не видел. Классический пример применения знаний и опыта, полученных в начале карьеры, в самый важный и ответственный момент жизни.

"Одна из идей, которые я пытаюсь внушить всем своим людям, – говорит Обама, – это что каждый должен быть сосредоточен на двух или трех действительно важных вещах, которые могут изменить ход игры. Я прошу составлять мое расписание так, чтобы мы шли впереди событий, управляли ходом истории, были нападающими, а не защищались. Я не теряю много времени на текучку, на то, чтобы отвечать на телефонные звонки или электронные письма. А если нужно что-то сделать, в большинстве случаев есть кто-то, кому можно это поручить. И еще – отказ от просмотра телевизора сэкономил кучу времени". Подумав, Обама добавляет: "Хотя каюсь: я до сих пор поклонник передачи SportsCenter".

Никаких отвлекающих моментов, кроме эфира SportsCenter? Неудивительно, что он всегда выглядит таким спокойным.

Цель предвыборного штаба, по словам Обамы, – освободить его для работы №1: "Самое сложное – найти время, чтобы подумать. Хотя именно это время необходимо тому, кто пытается изменить что-то в своей организации или в своей стране, вместо того чтобы просто повторять то, что делали до него".

ФОТО: SPORTS ILLUSTRATED/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

УРОК №4

ПРАВИТЕЛЬСТВО – НЕ ТВОЯ НЯНЬКА

Американское правительство поддерживает целых семь общественных организаций, озабоченных женским здоровьем, и ни одну, которая занималась бы здоровьем мужчин. Я надеюсь, что Обама изменит это положение. Но зря.

"А нам и не нужно плодить советы и фонды, – говорит он. – Нам нужно всего лишь приучить мужчин к мысли, что они сами ответственны за свое здоровье. Мой дедушка умер от рака простаты просто потому, что нечасто посещал врача. Профилактические осмотры могут спасти жизнь. Но заставить мужчин идти на эту неприятную процедуру очень сложно. Мой хороший друг, глава департамента здравоохранения в Иллинойсе, прекрасно справился с этой задачей. Идея была в том, что большинство темнокожих не посещают врачей и вообще мало говорят о своем здоровье. Но они часто ходят в парикмахерские. Департамент запустил программы, по которым больницы проводили презентационные показы в парикмахерских, рассказывая о необходимых профилактических мерах. И это сработало – но это не была программа, рассчитанная только на мужчин".

УРОК №5

БРОСАЙ КУРИТЬ (СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО ПОТРЕБУЕТСЯ)

Ко всем достоинствам Обамы можно причислить еще одно: он не курит большую часть своей сознательной жизни. Хотя раньше дымил, как все.

"Не было какого-то конкретного момента, – говорит он. – Мишель некоторое время настаивала, чтобы я бросил. Но я никогда не был заядлым курильщиком. В самый активный период я мог выкурить 7-8 сигарет в день, хотя обычно дело ограничивалось тремя. Так что это не стало для меня тяжелым испытанием. Пару раз во время кампании я срывался и выкуривал по сигаретке, так что потом приходилось снова брать себя в руки. Но, наблюдая, как я двигаюсь вперед к президентству, я подумал, что должен уметь справляться с собственными слабостями".

Он советует людям, которые так же, как он, борются со своими зависимостями: "Отказывайтесь от самых приятных моментов – первая сигаретка утром, или после еды, или за выпивкой. Если сможете преодолеть их, в дальнейшем будет легче".

УРОК №6

ПОКАЖИ ДРУГИМ ПУТЬ К ВЗАИМОПОНИМАНИЮ

Когда в тебе смешалась кровь кенийцев и жителей Канзаса, то ты можешь стать своим для абсолютно противоположных людей. Именно по этой причине однокурсники выбрали Обаму главой юридического журнала Гарварда. Ни либералам, ни консерваторам не хватило голосов, чтобы утвердить своего кандидата. В Обаме же они увидели компромиссный вариант.

Годы спустя политолог Роберт Путнам проводил в Гарварде серию семинаров на тему: "Как вернуть стране утерянное чувство сплоченности". Вместе с финансистами, крупными предпринимателями и религиозными деятелями Путнам пригласил к участию в семинаре никому тогда не известного сенатора от штата Иллинойс Барака Обаму.

"Обама был одним из самых молодых участников группы, – рассказывал мне Путнам. – В начале обсуждения он всегда сидел тихо, выслушивая мнение остальных. Но ближе к середине, когда дискуссия заходила в тупик, вступал в разговор: "Я слышал, что Джейн говорила это, а Джо это, но они оба, вероятно, согласятся с этим, более фундаментальным утверждением". Люди, с которыми он имел дело, были очень самолюбивы, но он умел показать им точку, в которой они могут прийти с оппонентом к одному конструктивному мнению. Это то, что нужно успешному политику: умение объединять, а не искать поводы для раздора".

УРОК №7

ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ РАЗОЧАРОВЫВАТЬ ДРУГИХ, НЕ РАЗОЧАРОВЫВАЙСЯ В СЕБЕ

"Я всегда стараюсь убедиться в том, что мои требования к себе выше, чем ожидают окружающие, – говорит Обама. – Для американского народа наступили тяжелые времена, и многие возлагают на меня большие надежды. В действительности я рад этому. Одна из интересных сторон подобных ситуаций в том, что они на самом деле доводят тебя до предела и еще дальше. И вдруг оказывается, что твой резерв больше, чем ты ожидал".

УРОК №8

НЕ ПОЗВОЛЯЙ НИКОМУ ВИДЕТЬ ТЕБЯ ВСПОТЕВШИМ

Один из самых глупых споров минувшей кампании: Барак Обама вообще потеет?

Причиной спора стала фотография Обамы, тренировавшегося в спортзале в Чикаго. На лбу кандидата не было даже испарины. Появилась даже версия, что он "под видом тренировки" проводил в зале собеседования с кандидатами в вице-президенты. Никто даже не предположил, что Обама потеет меньше других просто из-за того, что он в хорошей физической форме. Хотя одна плавность и легкость движений выдает в нем спортсмена.

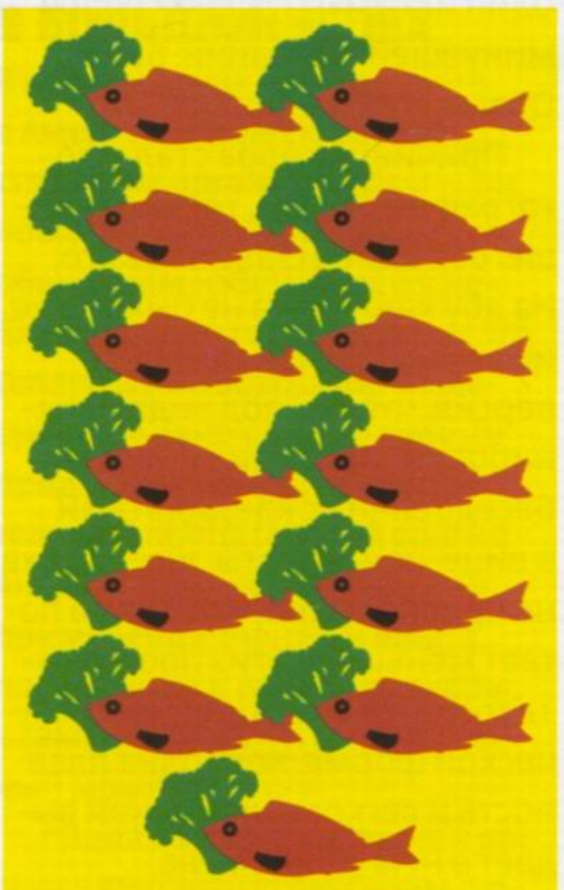
Я видел его на баскетбольной площадке во время визита к американским военным, расквартированным в Кувейте: пластичный, уверенный трехочковый бросок; он готов как к напору, так и к отступлению и хитрости. Я обратил внимание Обамы на то, что на задворках Белого дома есть открытая площадка для баскетбола, но только на одно кольцо. "Мы собираемся провести тщательную оценку, – ответил он, пародируя официальный тон, – и может потребоваться модернизация. Я вижу, что за счет зала для боулинга в Белом доме могут появиться некоторые возможности для расширения".

Само собой: зал для баскетбола. Ему не терпится поиграть в командную игру. ■

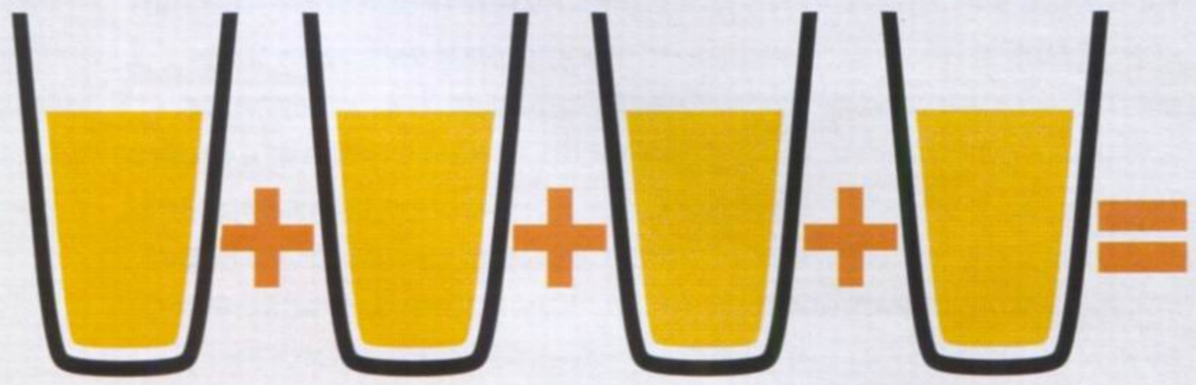
Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

Не хватило информации в EXTRA? Вот еще 7 полезных фактов



РЫБА И БРОККОЛИ ВМЕСТЕ В 13 РАЗ ЭФФЕКТИВНЕЕ ПРЕПЯТСТВУЮТ РАЗВИТИЮ РАКА КИШЕЧНИКА, ЧЕМ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ.



500 мг витамина С дважды в день (например, 4 стакана свежевыжатого апельсинового сока) вполовину сокращает количество некачественной спермы.

ТЕМПЕРАТУРА ЗАМЕРЗАНИЯ МОРСКОЙ ВОДЫ КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ –1,9 ДО –9°С В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНЦЕНТРАЦИИ СОЛИ.

9%

компаний возглавляют женщины

91%

— мужчины

От 5 к 1

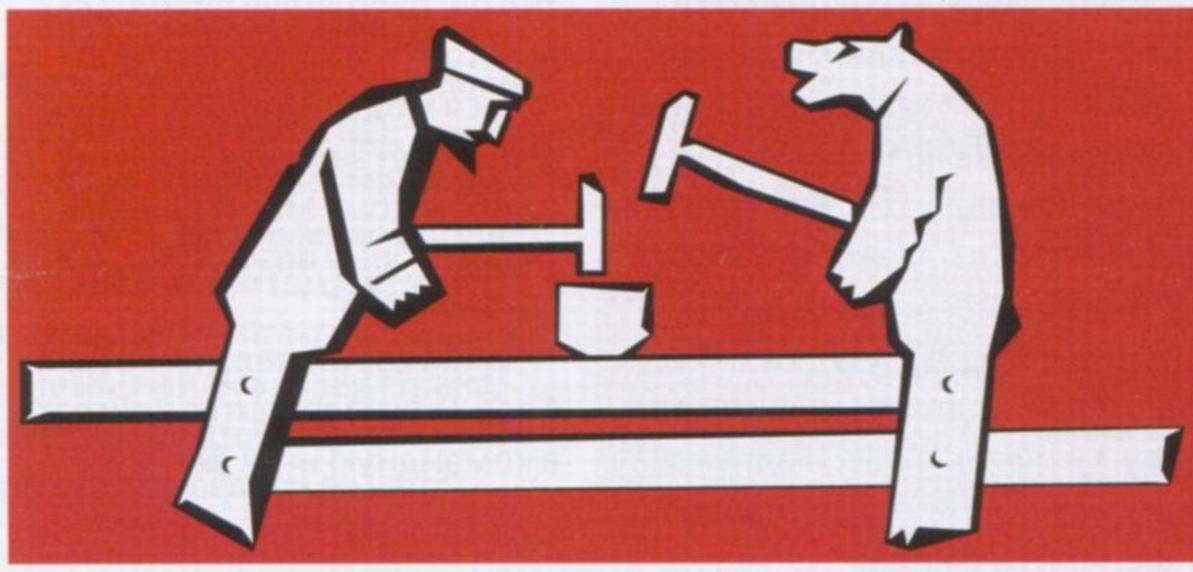
ЧТОБЫ ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ ТВОИ РУКИ ВХОДИЛИ В ВОДУ С НАИМЕНЬШИМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ, ДЕЛАЙ ЗАМАХ ПО КРУГУ — КАК ЦИФРЫ НА ЦИФЕРБЛАТЕ ЧАСОВ РАСПОЛОЖЕНЫ В ПОРЯДКЕ ОТ 5 К 1 И ОТ 7 К 11.

70

процентов женатых мужчин и

60

процентов замужних женщин хотя бы раз имели связи на стороне



62 ФРИКЦИИ СОВЕРШАЕТ В СРЕДНЕМ МУЖЧИНА ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА ОТ МОМЕНТА ИНТРОМИССИИ ДО ЭЯКУЛЯЦИИ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТЫ & ОНА

КРАТКИЙ ГИД ПО СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Epidem.ru

Journal-plaza.net

ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО

Детальная хронология отношенческих кризисов – стр. 74

ВОТ КАК БЫВАЕТ

Субъективные причины объективных расставаний – стр. 75

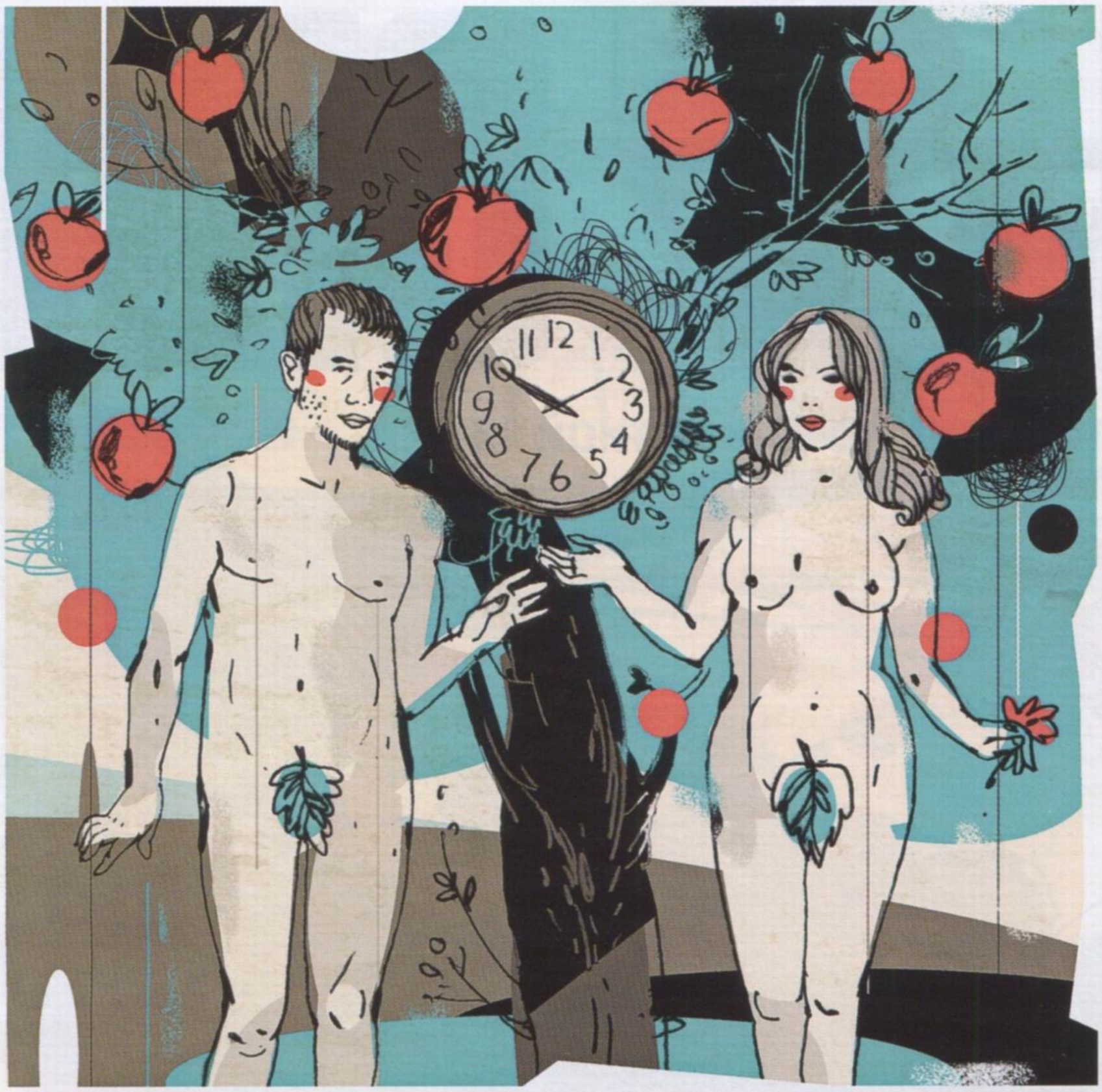
КЛАССИКА ЖАНРА

Письма читателей, комментарии специалистов – стр. 80

Отношения с женщиной – спектакль, играть в котором приходится, совсем не зная текста пьесы. Впрочем, это никого не останавливает. Вспомни, ты ведь сам зачем-то вылез на сцену, хотя с этой партнершей ни разу в жизни даже не порепетировал! Теперь отступать поздно. Успех постановки зависит только от тебя. Что будет дальше – непонятно. Что было 5 минут назад, уже не изменить. И суфлера нет.

Не хочешь ударить мордой о кулису? Придется ознакомиться с законами жизни этого театра, проанализировать происходящееe на соседних подмостках и прислушаться к мнению мудрых театральных критиков.

Epidem.ru Journal-plaza.net



ОТ ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО

СВЕРШИЛОСЬ! ВЧЕРА НА ВЕЧЕРИНКЕ ТЫ ПОЗНАКОМИЛСЯ С ДЕВУШКОЙ. ОБМЕНЯЛИСЬ ТЕЛЕФОНАМИ, СЕЙЧАС ТЫ ЕЙ ПОЗВОНИШЬ. ХОЧЕШЬ ЗНАТЬ, ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ? И НЕ ТОЛЬКО ЗАВТРА, А ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

ПЕРВЫЙ СЕКС

Допустим, первый этап ухаживаний ты прошел успешно. Сколько бы он ни длился, пару часов или пару месяцев, но сейчас вы едете к тебе (к ней) домой. Понятное дело, не новые пластинки слушать. Рано радуешься, дорогой друг. Потому что в этот момент вы оказываетесь на пороге первого серьезного испытания — испытания сексом.

Возможно, где-то за пределами нашей галактики и обитают счастливчики, проходящие этот этап легко и естественно. Но — будем реалистами — у каждого мужчины достаточно заморочек, которые при неудачном стечении обстоятельств заставят его приготовить вместо завтрака прощальную речь, а то и сбежать, не дожидаясь рассвета. Едва ли не в половине случаев первая ночь приносит разочарование — вы все-таки еще недостаточно хорошо знаете друг друга, да и волнений сколько. Вот тебе и почва для первого кризиса.

Ален де Боттон в книге "Опыты любви" объясняет действия своего героя, закатившего скандал на следующее после секса утро, тем, что тот оказался марксистом. Без паники: речь не о Карле, а о Граучо Марксе. Американском комике, пошутившем однажды, что он "не снизошел бы до записи в клуб, который согласился бы принять в свои члены такого, как он".

Боттон уверяет, что зачастую с отношениями выходит примерно так же. Потерпев явную (или мнимую) неудачу в первую ночь, "марксист" (а проще сказать, нытик) начинает размышлять, а настолько ли барышня хороша, если связалась с таким неудачником, как он? Снимаем шляпу, если ты способен признаться в собственном марксизме. Бывает и так, что мужчине легче обвинить в интимных несостыковках не себя, а партнершу. В любом случае, проснувшись наутро весь в слезах и губной помаде, не спеши изо-

Каких радостей от этой встречи ты ждешь, мы знаем, ага. Потому лучше расскажем о проблемах, к которым надо быть готовым. Фокус в том, что неприятности и кризисы обязательно будут, но каждый раз новые, в форме подлого сюрприза. Итак, составим краткое расписание.

Epidem.ru Journal-plaza.net

бретать поводы для ссоры и хлопать дверью. Хочешь принять более-менее осмысленное решение — подожди хотя бы неделю.

2-3 МЕСЯЦА

Первые месяцы нового романа подарят тебе незабываемые ощущения. Но не забывай, что твой влюбленный организм, наряду с чудными фенилэтиламином и дофамином, переполнен злым адреналином. Как нам тут подсказывают биологи, таким образом природа заставляет тебя не сидеть в чистом поле с ромашкой ("Любит — не любит"), а продолжать завоевание. Ведь ты еще не до конца уверен, что она твоя? Дай бог ты справишься с адреналином — например, потратишь силы на поиски подснежников зимой или шубки из шиншиллы летом. В противном случае тебя ждет второй кризис. Сам того не желая, ты станешь средоточием ревности и подозрительности: начнешь придираться по мелочам и хвататься за нож каждый раз, когда девушка уделит официанту больше 40 секунд. Мало какая барышня стерпит такое, так что остаток адреналина тебе придется растратить в одиночестве — либо на саморазрушение, либо на творчество. То есть, по-хорошему, под занавес романа ты должен написать сборник стихов, восхваляющих форму ее ушей. А при неудачном раскладе — стать серийным убийцей, специализирующимся на миниатюрных брюнетках.

ВОТ КАК БЫВАЕТ...

Специально для тебя MH провел интервью с тремя распавшимися парами. Вопрос с нашей стороны был всего один: "Почему вы расстались?" И вот что показательно — ни в одном случае мнения бывших партнеров не совпали. Определить, какой из кризисов помешал нормальному развитию описанных ниже отношений, ты, изучив теорию, сможешь самостоятельно.

ИСТОРИЯ №1

ОДНОСТОРОННИЕ УСИЛИЯ ЛЮБВИ

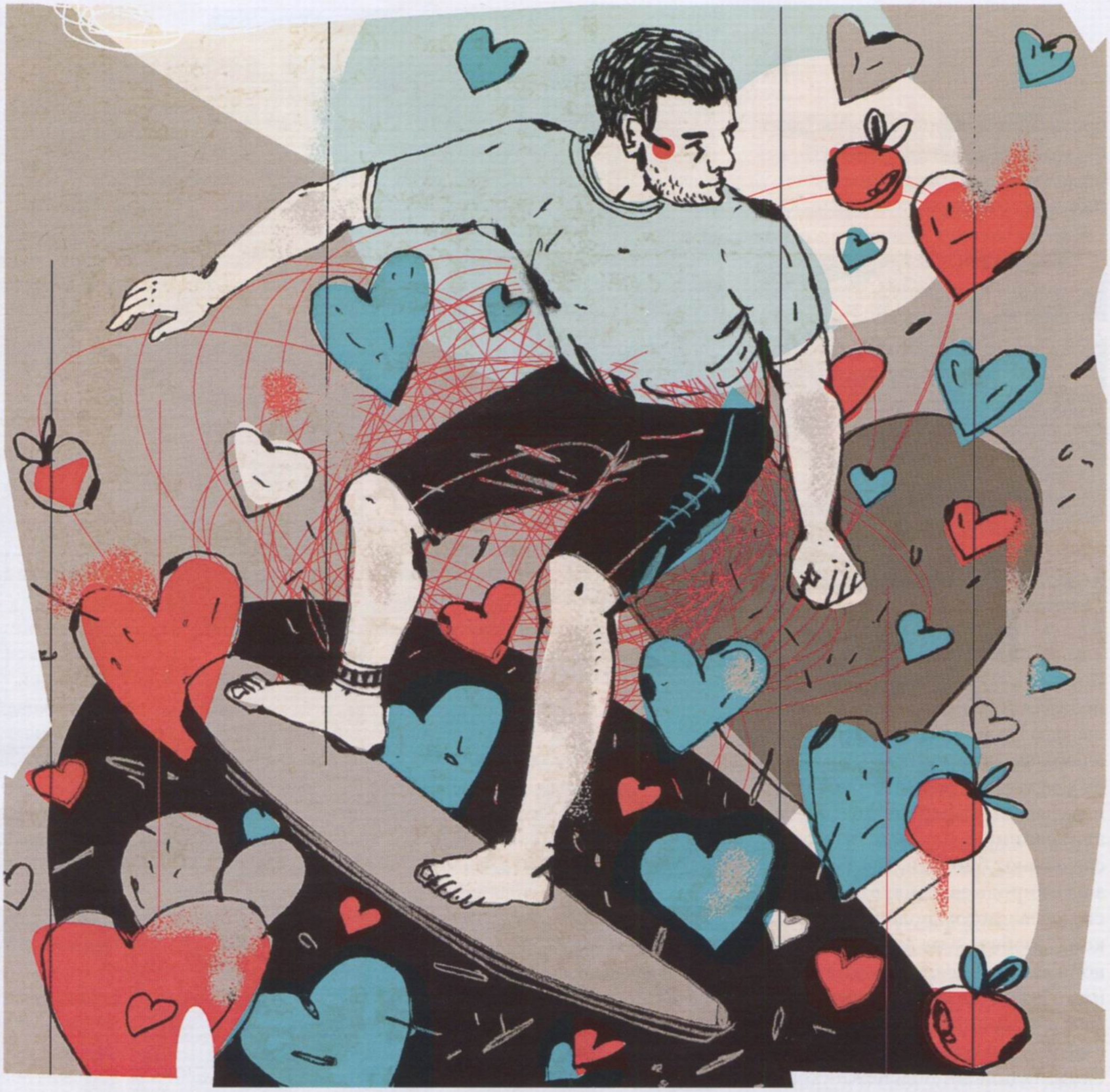
Татьяна (21) и Евгений (24) встречались около года, дело шло к свадьбе — так думала Таня, которая активно строила отношения. Однако пара рассталась. Конфликта не было. Однажды Таня перестала звонить Жене, ожидая от него хоть какой-то инициативы. Но ее не последовало.

● **Версия Татьяны** Мне надоело выступать инициатором отношений, требовать внимания и не получать его. Мне надоело быть сильной. За все время, что мы были вместе, мы ни разу никуда не ездили. Я не говорю о заграничных курортах, хотелось хотя бы шалаша на родине... Но мне говорили: денег нет, а о том, чтобы их заработать, речи тоже не шло. Он не хотел искать нормальную работу, говорил, что с его образованием заниматься продажами стыдно. Хотя его младший брат с таким же образованием всегда умудрялся заработать. А его постоянно увольняли. Я пыталась ему объяснить, что иногда что-то нужно делать не потому, что хочется, а потому, что нужно, — безрезультатно. Он ложился на диван и начинал сетовать на жизнь, начальство, по его словам выходило, что все плохие, кроме него. Нет, как-то он признал, что безынициативен. Но от этого ситуация не менялась. В конце концов я поняла, что ничего не изменится. За это время я повзрослела, меня перестали устраивать его хронически плохое настроение и вечные проблемы, которые он даже и не хотел решать. Мне хотелось семьи, стабильности, уверенности в завтрашнем дне; предполагалось, что мы найдем нормальную работу, станем зарабатывать, а потом поженимся. И мне поначалу нравилось ухаживать за ним. А он привык к этому, залез ко мне на шею — сама позволила — и свесил ножки. Я была для него не девушкой, а еще одной мамой. А мне хотелось чувствовать себя любимой, желанной, слабой девочкой рядом с сильным мужчиной. И когда я поняла, что ничего такого не будет, все рухнуло.

● **Версия Евгения** Я не понимаю, как так можно — взять и поставить крест на отношениях. Как можно сегодня любить, а завтра сказать: "Я от тебя ухожу"? Я принимал ее такой, какая она есть, почему же она не готова была принять меня? Пусть даже с моими проблемами — никто же не отрицает, что они есть, да и кто без проблем нынче... Что же, если она посчитала нужным так поступить, мне больше нечего сказать.

Epidem.ru Journal-plaza.net

“ЧЕЛОВЕК, ИСПЫТЫВАЮЩИЙ ГОЛОД ПО СИЛЬНЫМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВСТРЯСКАМ, СНОВА ПОСКАЧЕТ ПО БАРАМ В ПОИСКАХ НОВОЙ ДОЗЫ ДОФАМИНА И АДРЕНАЛИНА”



6-9 МЕСЯЦЕВ

О, это интересный период в ваших отношениях. Возможно, вы уже принялись жить вместе. Ты благополучно забил на бритье перед сном, а она разгуливает по дому в байковой пижаме. “Именно в этот период происходит смена “парадных” ролей на привычные, естественные. Люди постепенно избавляются от масок, и вы обнаруживаете в своей половинке новые, до этого тщательно подавляемые или маскируемые черты. Тогда же начинается конкуренция за власть и влияние, активизируются родительские и родовые сценарии каждого из партнеров”, — с таинственным видом поясняет семейный психолог-консультант Руслана Амелина. Говоря человеческим языком, мы становимся такими, какие мы есть, а не такими, какими нас хочет видеть наш партнер. И вполне логично, что именно здесь пару подстерегает первый по-настоящему серьезный кризис. Для его преодоления мало самому не терять человеческий облик (если щетину подруга стерпит, то щетина + ароматные носки — уже перебор) и примириться с девушкиной пижамой, надо еще и отказаться от схемы отношений, которую с детства предлагала тебе твоя семья. Если подруга по примеру своей мамаши при малейшем намеке на конфликт будет порываться вызвать наряд милиции, а ты возьмешь за правило приходить домой не раньше шести утра, как делал твой отец, до добра это не доведет. Помимо ваших собственных проблем, вы будете разгребать драмы своих родителей. Совет один — включить фантазию и попытаться почувствовать себя взрослым человеком, который в состоянии строить собственную семью по своим правилам.

Особый случай — если один из вас является “эмоциональным наркоманом”. В анамнезе последних черным по белому написано, что в отношениях они ценят не столько человека, сколько тот

Epidem.ru Journal-plaza.net

подъем и эйфорию, которые вызывают первые месяцы общения с ним. А значит, человек, испытывающий голод по сильным эмоциональным встряскам, снова поскачет по барам в поисках новой дозы дофамина и адреналина. Сводить все это к банальному желанию новых ощущений в сексе — слишком просто. Потому как даже самые верные внезапно уходят от тех, с кем недавно планировали прожить всю жизнь. Тут уж ничего не попишешь — просто не повезло.

12-18 МЕСЯЦЕВ

Ну что ж, скажи спасибо чудесному гормону окситоцину, отвечающему за доверие и желание сблизиться, — твоя девушка задумалась о свадьбе. Да-да, о свадьбе с тобой. Девушка, скорее всего, уже мысленно прикинула, ради скольких сыночков и лапочек-дочек она готова пожертвовать своей упругой грудью и бедрами 40-го размера. Если ты сам действительно ни о чем таком не думал, придется набраться мужества и прямо сообщить своей подруге, что ее мечтам не суждено сбыться (не в такой, конечно, форме. Лучше наврать что-нибудь про "не готов" или аврал на работе). Для тех, кто ни "да", ни "нет", а скорее "воздержался", сообщаем: психологи со всей ответственностью заявляют, что полтора года после начала отношений — лучшее время для последующего успешного брака.

ИСТОРИЯ №2

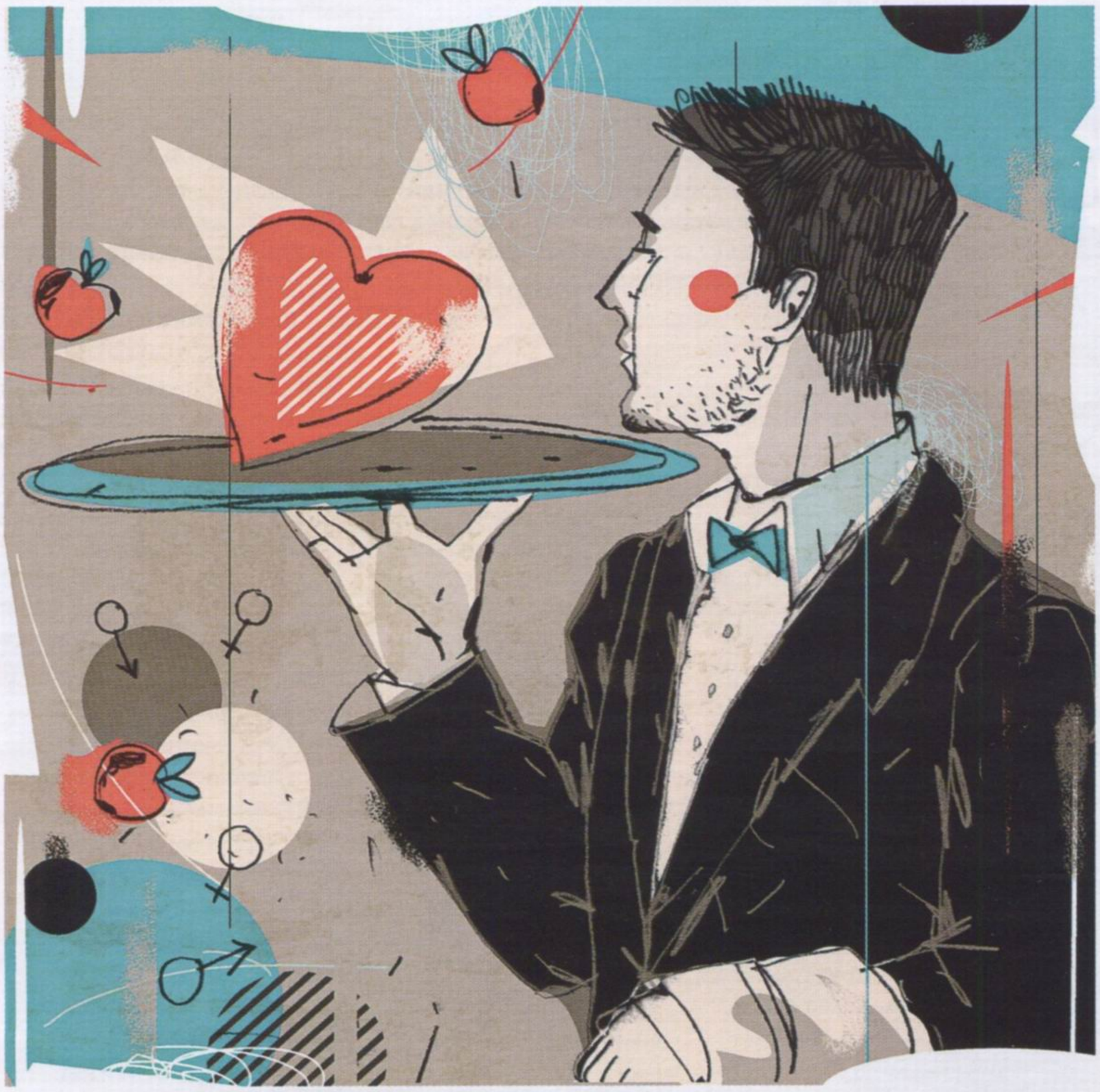
ОСТЫЛИ

Анна (25) и Святослав (21) познакомились на работе. Их отношения даже со стороны были похожи на киношную мелодраму – любовь с первого взгляда, встречи и расставания, слезы и ревность. Но однажды все кончилось: Слава считает, что расставаться нужно на пике отношений, а у Анны совсем другое мнение.

● **Версия Славы** В наших отношениях было все: страсть, интриги, скандалы, расследования. После нашего с Аней расставания мне удалось обозначить причины, по которым мы не смогли быть вместе. Мне было 18, ей 22. Она – новая сотрудница, самая красивая в офисе. У меня есть девушка, почти год вместе, а у нее мужчина, вместе восемь лет. Корпоратив. Выпиваем. Я понимаю, что влюблен. Целую ее. Едем пить кофе. Ей названивает ее парень. Везу встречать рассвет на крыше дома... Вопроса "Что дальше?" не возникало. У нас было два месяца настоящей страсти, эмоций и море безбашенных поступков. Я сейчас вспоминаю – и не верю, что все это было. А потом Аня окончательно стала моей девушкой, и все продолжилось... "Динамика отношений" начала пропадать через год. Я узнал, что она переходит работать в другую компанию. В этом можно было найти только положительные стороны и даже при желании извлечь выгоду. Но я не мог не думать о повышенной концентрации мужского контингента на ее новом рабочем месте, а их постоянные звонки только усиливали ревность. А потом мы расстались. С лишними словами, с попытками все вернуть, с нелепыми обидами. Я не жалею, что между нами все закончилось, но я рад, что это было со мной.

● **Версия Ани** Когда мы расстались со Святославом, все подруги меня искренне поздравили и выдохнули: наконец-то весь этот трэш прекратился. А мне, с одной стороны, стало легко, а с другой – очень тяжело. У меня это были самые яркие, самые сильные и искренние отношения. Мы упивались друг другом и напивались абсолютно пропорционально – до состояния амнезии. Все было как будто для нас, все сливалось в дикий коктейль. Но на таком пике эмоций долго прожить нельзя, подсаживаешься, как на тяжелый наркотик, – хочется еще, причем больше, а обратного пути нет. Чуть-чуть расслабляешься, и уже не то, не так цепляет, а не цепляет – начинается ломка. К хорошему мы привыкли очень быстро – я еще до сих пор не отвыкла; все, с чем я сталкиваюсь после Славы, не имеет вкуса. Но нельзя перманентно забивать на работу, бегать с шариками по проспекту... Мы стали расслабляться. Вместо совместного отдыха на Бали Слава выбрал новый ноутбук, а я вместо семейного ужина с его родственниками устроила атомный рейд по клубам с друзьями. Потом мы чуть не сошлись заново, но по абсолютной глупости поругались. Из-за денег. Это и поставило жирную точку в наших отношениях.

Epidem.ru Journal-plaza.net



3-5 ЛЕТ

Ой, что-то ты затянул с "ну, просто мы живем вместе". С биологической точки зрения химия чувств (все эти гормоны с нейромедиаторами, вынуждавшие тебя обожествлять простую секретаршу лесоторговой конторы) умирает через 18-30 месяцев с момента их зарождения. Это и понятно — изначально этого времени хватало для того, чтобы самка человека могла родить детеныша, а самец на первом этапе прокормил бы их и защитил. В случае с парой современных психически и половозрелых граждан этого срока обычно оказывается достаточно, чтобы решить, союз у них или так, не пойми что. Первый этап закончился — чтобы придать отношениям новый толчок, ты должен наконец согласиться на брак и рождение ребенка. Или разрывай отношения к чертовой матери, если пока не готов к переменам в жизни, — иначе она разорвет их сама, тебе же хуже. Дальше откладывать принятие серьезных решений нет никакой возможности.

"ЧТОБЫ ПРИДАТЬ ОТНОШЕНИЯМ НОВЫЙ ТОЛЧОК, ТЫ ДОЛЖЕН НАКОНЕЦ СОГЛАСИТЬСЯ НА БРАК И РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА"

Особый случай Ты скоропостижно женился месяцев через шесть-восемь после знакомства; спустя еще пару лет понял, что сделал неправильный выбор. Но было уже поздно — в деревянной кроватке с механизмом укачивания пищал розовощекий младенец. Ты же не совсем скотина, чтобы бросать женщину с грудничком на руках? Серьезный разговор придется отложить. Многие пары распадаются, когда ребенку два-четыре года. Надеемся, ты все же продержишься. Краткая справка о том, что происходит в семье с появлением ребенка, — внизу.

7-8 ЛЕТ

Предположим, вы с успехом перевалили через отметку "3-5 лет" — свадьба, дети, все счастливы. Но теперь вашей паре придется как-то научиться выживать друг с другом в условиях, когда испарился не только романтический флер, но и остатки сексуального влечения. 2-3 года почти платонических отношений приведут к новому кризису. Хотя, возможно, он покажется тебе вторым медовым месяцем, поскольку на седьмом году отношений гормональный

РЕБЕНОК

Появление в доме розовощекого спиногрыза может подорвать не только здоровый сон родителей, но и их отношения: "Рождение ребенка зачастую вызывает у мужчины чувство тревоги и раздражения, поскольку поведение женщины теперь полностью подчиняется диктату младенца", — объясняет Руслана Амелина. Расслабься! Ты все равно ничего не изменишь, пока ее организм не перестанет усиленно вырабатывать пролактин, "включающий" материнский инстинкт. А это случится в среднем через год, и все пойдет по-старому. Да, вот еще новость — многих парней разрушает на месте ощущение вдруг свалившейся на них ответственности. Девушка что? Пришла и ушла. А ребенок — это навсегда. Прощайте, клубы по пятницам, прощай, беззаботный просмотр телевизора. Теперь твое единственное развлечение — поход в магазин за памперсами. Что ж, отчасти ты прав, но главное сейчас — не делать резких движений. Сбежать от проблем — выбор слабака. А время на развлечения еще найдется, когда ребенок подрастет и его можно будет оставить с няней.

Epidem.ru Journal-plaza.net

подъем, знакомый тебе по первой фазе отношений, повторится заново — не так интенсивно, но достаточно сильно. Природа предусмотрела второй раунд не столько тебе на радость, сколько для того, чтобы человеческие особи не ограничивались одним ребенком, а продолжали размножаться. Главное, чтобы этот раунд, а также порог 12-15 лет семейной жизни ты (или твоя жена) решили встретить в прежнем составе, а не с новой пассией — гормональный взрыв может привести и к такому результату.

18•20 ЛЕТ

По заверениям психологов, ренессанс семейных (или посторонних, приводящих к краху семьи) отношений в течение последующей жизни будет происходить у тебя каждые 7-8 лет. Но особо внимательно присмотрись к двадцатилетию вашей совместной жизни (да-да, и такое будет в твоей судьбе, ты не поверишь). По сути, это и самый последний, и самый серьезный кризис твоей семьи. Дети выросли и пошли в университет, ну, или в армию — мало ли. Взаимные обязательства сведены к минимуму, жена постарела, а тут — бах! — тебя настигает кризис среднего возраста. Желание начать жить заново обычно сводится к появлению молоденькой любовницы или, чем черт не шутит, новой семьи. Но если ты преодолеешь и этот кризис, твой брак уже не возьмет ничто — ни ревность, ни серебряные пули.

ИСТОРИЯ №3

ЖЕРТВЫ ВОЙНЫ

Андрей (29) и Анфиса (28) познакомились на первом курсе института. Страсть переросла в большую любовь, рождение дочери Сони — в брак, однако спустя 10 лет после знакомства супруги решили расстаться. Свои отношения они теперь называют не иначе как "военными действиями".

● **Версия Андрея** Большая любовь? Не знаю. Семья — это партнеры. Все пополам. Когда мы познакомились, я понял, что хочу от нее ребенка. Добивался, ухаживал... Два счастливых года. Родилась Сонька. А потом разладилось. Ненавижу, когда меня пытаются ограничивать. Мужчины в моей семье не носили обручального кольца, не носил и я. Если я с тобой — значит, с тобой. Бывали связи на стороне, но они временны; семья — отдельная тема. Мы решили строить дом. Ясно было, что нужно будет зарабатывать больше, что будет тяжело. Я был основным добытчиком, но правила игры одни для всех. Я отказывал себе почти во всем, а она тратила деньги на фитнес, залезала в кредиты... Ей казалось, что мне жалко денег, а мне-то нужно было увидеть в ней готовность делить ответственность. Получалось, что я все тащу на себе, а в ответ получаю упреки — дома меня нет, мало времени бываем вместе. Работы становилось больше, партнерской отдачи — меньше. Она стала шпионить, читала SMS, почту. Семья должна быть тылом, а у меня в тылу — партизанская война. Когда близкий человек начинает войну на общей территории, он перестает им быть. Жена этого не поняла. Мы взяли год, чтоб спасти отношения, но ничего не изменилось. Мы были вместе почти 10 лет, у нас дочь, я ни о чем не жалею, но решение все же надо принимать.

● **Версия Анфисы** У нас разные системы ценностей. Он за свободные отношения во всех смыслах, за независимость друг от друга. Пытался и меня сделать такой. Но у меня другое воспитание. Я хочу быть с ним, делить проблемы и радости, а не делиться ими, измерять не могу до тошноты. Мне нужно внимание как к женщине, а не как к партнеру, не еще одному гаджету. Он был всем для меня. Но в домашнем ноуте я прочла историю ICQ и чуть не поседела. Накануне рождения ребенка он находит девушку в Интернете и едет к ней. Приехав домой под утро, засыпает, я отменяю роддом и рожаю дома. А пока идут роды, он пишет той в "аське": "Какие сладкие у тебя губы"... Когда я показала ему, он ответил: "Я был ошарашен, столько ответственности. Папа сказал, что я не нагулялся". Я стала находить презервативы, билеты в кино. Я искала доказательства, что он перестал так поступать. Но находила другое. Однажды я ночевала у родителей. Вернувшись, обнаружила на кухне грязный бокал от вина (он вина не пьет). В ванной — обертка от прокладки. Пудра на подушке. На упреки — ответ: "Если в доме ночевала женщина, не значит, что я с ней спал, как я устал от этого". Когда я нашла в машине упаковку от презерватива, мы отвели год на то, чтобы сохранить отношения. Но с ним можно только так, как у его родителей: отец — свет в окне, а мать ничего не решает и все терпит. Может, есть та, для кого это нормально. Но это не я.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

КЛАССИКА ЖАНРА

В редакцию МН приходят письма. Читатели с удовольствием учат нас жарить сырники, возбужденно рассказывают о местах обитания лучшего в мире чира, любезно просят дать какой-нибудь совет. В числе последних, кстати, попадаются порой весьма любопытные экземпляры…

Специально для этого номера мы отобрали несколько самых интересных, как нам показалось, писем, авторы которых просят помочь разобраться в себе и своих романтических отношениях. С чувством выполненного долга передаем эти письма нашей экспертной комиссии.*

НАШИ ЭКСПЕРТЫ

Ксения Апозьянц, социолог

Дарья Алексеева, психолог

Евгений Кульгавчук, сексолог, психотерапевт

Галина Медведева, психолог-нейролингвист, к.п.н.,

Анастасия Меркулова, сексолог

Сергей Панкратов, юрист

ЛИМИТЧИЦА ИЗ МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬИ

Салют, МН! История со мной одна тут приключилась, и настоятельно нуждаюсь в вашем мудрейшем совете. В минувшую пятницу мой олигархический отец, вздумавший меня женить, устроил грандиозный фуршет для своих друзей-партнеров: банкиров, нефтяников, министров. А все для того, чтобы среди их дочерей я выбрал себе достойную невесту. Ну, приехало к нам три десятка разодетых телочек. Изысканные такие, но все какие-то пустоголовые! Так и считали знаки моего высокого внимания, и, думается, им не было дела до того, каков я есть, а интересовали лишь деньги моего героического папашки.

Но вдруг в толпе я увидал прекраснейшую незнакомку — скромную, простую в обращении и приветливую со всеми. Я так был тронут этой искренностью, добротой ее сердца, что выбор свой решил остановить на ней. Подошел, познакомился, хотел поцеловать, а она от меня почему-то сбежала. Правда, на бегу потеряла туфлю, с помощью которой я и собирался ее отыскать. Но потом подумал: а стоит ли? По непроверенным пока еще данным, она — лимитчица, да еще и из многодетной семьи. Будет ли она хорошей мне женой? Сможет ли стать светской дивой?

prince@zamok.fr

Пы. Сы. Пасиба за то, что делаете классный журнал!

АНАСТАСИЯ МЕРКУЛОВА:
Дорогой Принц, если вы верите в сказки, то, конечно, она постарается быть вам хорошей женой. Однако одного доброго сердца при полном отсутствии воспитания, как правило, недостаточно. Противоположности, конечно, притягиваются, но слиться в окончательном и бесповоротном экстазе все-таки не могут.

КСЕНИЯ АПОЗЬЯНЦ:
Принцу нужно понимать, что они с девушкой вертятся в разных кругах. Условно говоря, он разбирается в живописи, музыке, а для нее, проводящей свой досуг в домашней работе в деревне, Рембрандт — пустой звук. Какое-то время пройдет, и разница в воспитании и культурном опыте непременно проявится. Кроме того, девушка будет чувствовать, что она недостаточно хороша для своего умного, образованного принца. Зато с такой проще быть героем...

ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
Разница в жизненных ценностях? В привычках? В образовании? В социальном статусе? Пожалуй. Но если Принц готов трудиться над тем, чтобы стереть эту разницу, готов отстаивать свой выбор — неравный брак имеет шанс стать счастливым. Что для этого надо делать? Ответ прост — любить. Ей — быть восприимчивой ко всему новому, ему — не унижать, не заставлять, не критиковать, быть внимательным и терпеливо помогать развивать способности своей дамы сердца. Это нелегкий труд. И если отношения двоих основаны на любви, а не на холодном расчете, то эти отношения не разрушат никакие предрассудки.

* Признаться честно, все эти письма находятся в редакции уже довольно давно. Некоторые — сотни лет. Приносим свои извинения авторам. Искренне надеемся, что они дождались наших советов, не успев наделать каких-нибудь глупостей.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НА ЖЕНУ И ПРИКРИКНУТЬ

Уважаемые господа редакторы! И писать мне тяжко, и молчать. Но уж коли делаете вы журнал для мужчин, то дайте мне совет! Ведь все у меня было хорошо, пока я не вышла замуж.

А в родительском доме я жила не тужила, точно птичке на воле. Маменька во мне души не чаяла, наряжала как куклу, работать не принуждала; что хочу, бывало, то и делаю. А в семье мужа, у Кабановых, все как будто из-под неволи. Свекровь прохода не дает, слова не дает вставить. Да и муж мой безропотно (!) во всем подчиняется ей, возразить не может ничего и защитить меня. А тут еще, слышу, поучает она его: "На жену и прикрикнуть бывает нужно, а то бояться не станет". Так и живем.

Душно мне! Кабы моя воля, каталась бы я теперь по реке на лодке с песнями либо на тройке на хорошей, обнявшись с красивым парнем...

Нет, я знаю, что умру! Выброшусь с обрыва — и дело с концом! Ах, отчего люди не летают так, как птицы? Что домой, что в могилу!.. И можно ли что-то исправить?

Катерина

АНАСТАСИЯ МЕРКУЛОВА:
Можно! Очевидно ведь, что у свекрови банальный климакс. Постепенное угасание половой функции и окончание детородного периода нередко сопровождается бурными гормональными всплесками, приводящими к не вполне адекватному поведению по отношению к родным и близким. Типичные симптомы: нарушение сна, раздражительность, повышенная утомляемость, забывчивость, депрессии, боли в мышцах и суставах. В принципе, климакс лечится. Рекомендуется отказаться от курения и алкоголя, заняться спортом и побольше отдыхать: массаж, сауна, йога.

ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
В замечательной книге "Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины" выдающегося психолога Евгения Ильина представлен "свод правил" для невестки. Кате хорошо бы запомнить хотя бы некоторые из них. Например:

1. Не буду плохо говорить о свекрови людям, тем более мужу, чтобы не ранить его сердце, зная, что ему так же дорога мать, как и мне моя мама.

2. Буду радоваться, если она меня будет чему-нибудь учить, чего я еще не знаю.

3. Постараюсь уступать ради семейного счастья, учитывая ее немолодые годы.

4. Никогда не буду упрекать свекровь, если моя мать "дала больше", "сделала лучше"...

5. Если у нас с мужем обострятся отношения, не буду ставить это в вину его матери.

6. Не побегу скорее в отчий дом, к своей маме, а пойду советоваться к свекрови.

Мудрая женщина возьмет эти правила на заметку, и в ее доме будут всегда царствовать мир и любовь. Подумайте, может, вы не взяли на себя необходимую часть работы по дому, не проявляете уважения к старшим, не учитываете порядки той семьи, которая теперь стала вашей? Ну а мужчина должен знать, что при конфликте между его любимыми женщинами (женой и мамой) в самом сложном положении оказывается он сам. В этом случае ему придется стать буфером — не устраняться из взаимоотношений, не принимать ничью сторону, выслушивать упреки и претензии каждой и не передавать ни одной из сторон мнения другой.

СЕРГЕЙ ПАНКРАТОВ:
А я бы на месте свекрови был осторожнее. Есть статья УК "Доведення особи до самогубства або до замаху на самогубство, що є наслідком жорстокого з нею поводження, шантажу, примусу до протиправних дій або систематичного приниження її людської гідності". Можно запросто схлопотать несколько лет лишения свободы, если что.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧУМА НА ОБА ДОМА

Достопочтенная редакция, привет!

Меня зовут Роман Монеткин, мне 15 лет, и положение мое весьма затруднительное. Вековая рознь между моей семьей и кланом Кобулети, словно чума, поразила оба наши дома. И надо же такому произойти, что на карнавале в доме наших врагов, куда под масками мы пробрались с друзьями, я влюбился в Юльку Кобулети!

Любил ли я хоть раз до этих пор? О нет, то были ложные богини — это очевидно. И Юлька тоже полюбила меня. В тот же вечер мы признались друг другу в любви и решили тайно пожениться. О, что за ночь была тогда! Нам стало очевидно, что дальше жить друг без друга невозможно! И что бы там ни говорили наши родители, мы с Юлькой все равно поженимся, потому что у нас — любовь!

Подскажите, пожалуйста, где женят несовершеннолетних?

romeo1994@shaksper.it

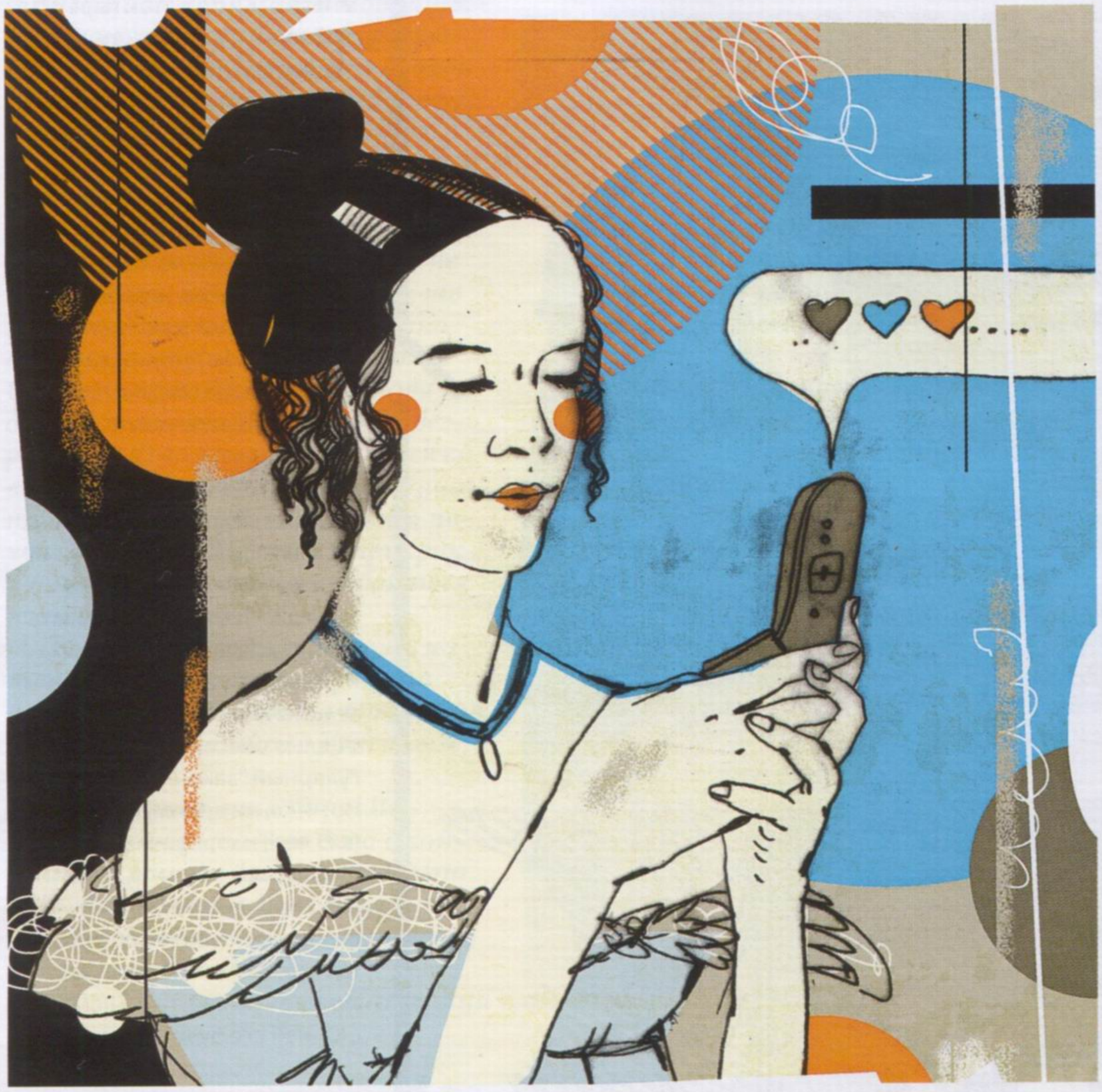
ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
Честно говоря, я вообще сомневаюсь, что в этой паре есть любовь. Скорее страсть и влюбленность, обострившиеся под влиянием запрета. А подростковый протест — это, к сожалению, дорога в никуда.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:
Согласен: здесь не любовь, а инфантилизм, незрелость, подростковый максимализм, стремление отстоять свое "я". Лозунг автора письма: "Отморожу уши назло маме!"

ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
Ранние, подростковые, "протестные" браки случаются по нескольким причинам. Во-первых, чтобы почувствовать себя взрослыми, во-вторых — из желания сбежать от родительской опеки, в-третьих — с целью обеспечить себе регулярный "законный" секс... Но ни то, ни другое, ни третье (в 15 лет!) к хорошим последствиям, как правило, не ведет. Впрочем, и без счастливых исключений не обходится. Так что, возможно, если это истинное чувство, то и у Романа с Юлией все будет отлично.

ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВА:
Если это истинное чувство и юноша готов бороться за него, несмотря ни на что, то лучшее, что можно посоветовать сейчас господину Монеткину, — это набраться терпения. И ни в коем случае не конфликтовать ни с кем из клана Кобулети. Да, его, похоже, не будут рады видеть в этой семье. Да, возможно, родственники Юли (особенно мужчины) постараются задеть его, унизить, оскорбить... Народ, судя по фамилии, южный, горячий. Короче, просто так свою женщину за чужака они не отдадут. И к этому надо быть готовым. А значит, к бурлящим чувствам придется подключить и разум. Тогда история может закончиться хеппи-эндом: на дворе, слава богу, не XIV век, до кровопролитий дойти не должно.

Epidem.ru Journal-plaza.net



ПРИШЛА ПОРА

Здравствуйте! Я совершенно запуталась в мужчинах и прошу вас помочь разобраться. Когда мне было осьмнадцать лет, я цвела себе в глуши, на нашей даче в Ларино. Читала ночи напролет Даниэлу Стил, и очень мне хотелось любви.

И вот в нашем прелестном захолустье появился Володя, друг семьи, с Евгением, столичным приятелем. Евгений, со скукою во взоре и обходительностью в разговоре, пленил мое сердце. Пришла пора, и я влюбилась и призналась. Но тогда от него лишь холод был ответом и нравоученья. Теперь я замужем. Мне было все равно тогда, за кого выходить, все сладилось само собой, без моего желанья и участья, мой муж — уважаемый, занятой человек, я — верная жена. Но тут на днях — является, прям с корабля на бал, Евгений! И на колени падает: "Люблю!" И я люблю, однако же теперь уж поздно, ведь я другому отдана и буду век ему верна… Но что же с Женей? Что за перемена в нем свершилась?

Татьяна, larina@aidasukinsyn.ru

ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
Психология мужчины — психология завоевателя. Татьяну завоевывать не надо было, она к его ногам свалилась, как спелая слива. Девушка жила в глуши, в романтических грезах. Ничего вокруг не видела, кроме лесов да полей и дамских романов. И вдруг в их деревне появляется столичная звезда, у которой есть "привычка всех считать нулями, а единицами — себя…" Татьяна и перенесла на эту "звезду" все свои мечтания.

ДАРЬЯ АЛЕКСЕЕВА:
И виной всему — гормоны. Судя по словам Татьяны, на момент первой встречи с Евгением ей было 18. В этом возрасте в организме девушки происходит масса сложных процессов: у нее не так давно началась менструация, только что окончательно сформировалась грудь, железы выбрасывают в кровь кучу биоактивных веществ, платонические мечты развиваются в эротические фантазии… В общем, все сложно. С легкостью ей удается только одно — влюбляться.

ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
Все верно. А Евгению было скучно. И "скуки ради" он и поддерживал "игру" с Татьяной. Почему он упал к ее ногам после — тоже объяснимо. Мужчину заводит ситуация, когда женщина недоступна. Если он откажется от нее теперь, то вынужден будет признаться в собственной мужской несостоятельности, а это унизительно для любого представителя сильного пола! Завоевать женщину — настоящее удовольствие, генетическое призвание и физиологическая необходимость мужчины.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:
Девушки, выходя замуж без любви, ждут ее. И она иногда приходит, в том числе из прошлого. Мне почему-то кажется, что для Евгения еще не все потеряно — Татьяна вполне может стать его любовницей, если Евгений искупит ухаживаниями старую обиду.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЕРШКИ НИМФЕТСТВА

Hi, Men's Health! Мне 37. Пишу вам, потому что буквально доведен до умопомрачения предметом моей страсти — падчерицей Лолитой.

С детских лет я испытываю склонность к очаровательным девочкам, и так случилось, что у хозяйки арендованного мной дома имелась дочь 12 лет. Я женился на этой женщине и после ее трагической гибели стал опекуном девочки. Я мечтал о ней, но не смел прикоснуться, пока она сама не инициировала любовные отношения. Сейчас ей почти 15, и мы уже много месяцев колесим по стране: меняем гостиницы, предаваясь чувственным утехам. Все это время, мой дорогой МН, я страшно боюсь, что она уйдет от меня, что бросит или сдаст, как совратителя. Каждый день я подозреваю ее в изменах, шантажирую или подкупаю деньгами. Мне кажется, она совсем не любит меня!.. Ах, эти штучки все, все забывают меж тем, как мы, старые поклонники их, трясемся над каждым заветным вершком их нимфетства... Что, что мне с ней делать?

Г.Г.

СЕРГЕЙ ПАНКРАТОВ:
Первым делом я бы посоветовал товарищу не высовываться. Иначе сидеть ему 5 лет по статье 155 УК Украины: "Статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості". И скорее всего, из тюрьмы Г.Г. уже не вышел бы. В местах лишения свободы не жалуют людей с такими... склонностями.

ГАЛИНА МЕДВЕДЕВА:
По всей видимости, мы имеем дело со случаем эфебофилии. Этот психологический (!) диагноз ставится людям (чаще мужчинам), которые чувствуют половое влечение к подросткам. Формированию эфебофилии могут способствовать трудности и неудачи, возникающие при сексуальных контактах со сверстниками в юности. А высокая половая активность подростков, которые находятся в периоде юношеской гиперсексуальности (в данном случае — Лолиты), способствует легкой реализации сексуальных наклонностей у мужчин с эфебофилией, таких как Г.Г.

ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:
Автору письма следует обратиться за помощью к врачу-сексологу до возникновения необходимости обращения к адвокату.

АНАСТАСИЯ МЕРКУЛОВА:
А по-моему, чувства немолодого человека к юной фее вполне объяснимы с точки зрения эволюции: он — самец, а она — молодая, сильная, здоровая и, значит, способная произвести на свет много здорового потомства самка. Нимфетки (девочки до 14) немыслимо юны для секса исключительно с точки зрения современной морали, этики и юриспруденции. Еще каких-то два столетия назад "половозрелая" означало "взрослая". Период детства у человечества стал длиннее, но месячные у девочек по-прежнему начинаются в среднем в 12 лет. А раннее половое созревание влечет за собой и раннее психологическое взросление. И Лолита, видимо, довольно быстро почувствовала, какую власть имеет над бесконечно влюбленным в нее мужчиной. Она упивается этой властью. Тем более что расплата не кажется ей очень дорогой — всего лишь секс, лишение которого делает мужчину шелковым. А это так удобно. Бедняга Г.Г. обречен: он думает, что любит девочку, а она на самом деле более чем взрослая женщина.

ОТ РЕДАКЦИИ
ВНИМАНИЕ: все приведенные письма опубликованы с существенными сокращениями. Ознакомиться с полными версиями ты можешь в любой библиотеке своего города. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ

7 СОУСОВ, ПОД КОТОРЫМИ МОЖНО ПОДАТЬ ВСЕ ЧТО УГОДНО

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ПРИПРАВЫ, СДЕЛАННЫЕ НА СОБСТВЕННОЙ КУХНЕ, ОТ ТЕХ, ЧТО МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ В МАГАЗИННЫХ БУТЫЛОЧКАХ? В САМОДЕЛЬНЫХ ТЕБЕ ГАРАНТИРОВАННО НЕ ВСТРЕТЯТСЯ НИ УЛУЧШИТЕЛИ ВКУСА, НИ КРАСИТЕЛИ, НИ КОНСЕРВАНТЫ, НИ АРОМАТИЗАТОРЫ, НИ РЕГУЛЯТОРЫ КИСЛОТНОСТИ... ВМЕСТО ЭТОГО – ТОЛЬКО СВЕЖИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПО ВКУСУ ЛИЧНО ТЕБЕ.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 ПЕСТО

50 г свежего базилика*
50 г тертого пармезана
3 ст. л. кедровых орехов
2-3 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
Соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ Чеснок крупно режь, базилик – мелко, а затем отправляй все ингредиенты в блендер и измельчай до состояния однородной массы. Смесь можешь хранить в холодильнике пару дней безо всякого ущерба для вкуса. А если сыр не добавлять сразу – то пару недель.

С ЧЕМ ЕДЯТ Проще сказать, с чем не едят – со сладкими блюдами. Итальянцы подают его практически ко всему: от гренок и макарон до мяса, курицы и рыбы. Разве что в сочетании с говядиной не все одобряют.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА Жир кедровых орешков богат полиненасыщенными жирными кислотами. Особенно линолевой, которая предупреждает отложения холестерина в артериях, влияет на активность желез внутренней секреции, делая кальций более доступным для клеток, помогает снизить вес, сжигая насыщенные жиры. Кроме того, в этих орехах много жирорасщепляющих витаминов Е и Р.

* Количество ингредиентов в каждом рецепте рассчитано на порцию для двух человек.

2 ВИНЕГРЕТ

1 ст. л. винного уксуса
4-5 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. соли
1/8 ч. л. черного перца

ЧТО ДЕЛАТЬ Соль размешай в уксусе до полного растворения, а затем соедини его с маслом и перцем и хорошенько взболтай. Такой соус может спокойно храниться пару недель.

С ЧЕМ ЕДЯТ В основном с овощными салатами. Но если добавить немного горчицы – прекрасно пойдет со стейком или шашлыком.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА Об удивительных свойствах оливкового масла и напоминать как-то неудобно. Поэтому поговорим про винный уксус. По своей пользе он близок к вину, только концентрация кислот выше. Уксус понижает холестерин, нормализует работу кишечника. Приправленная уксусом еда кажется более сытной, и ты съедаешь меньше. В нем также полно калия, необходимого твоим костям и мышцам.

3 САЦИВИ

Стакан грецких орехов
1 небольшая луковица
50 мл оливкового масла
50 мл яблочного уксуса
1 ч. л. хмели-сунели
1/2 ч. л. шафрана
2-3 веточки базилика
2-3 веточки чабреца
2-3 веточки петрушки
2-3 веточки кинзы
2-3 веточки сельдерея
2-3 веточки укропа
1-3 дольки чеснока
Красный молотый перец и соль – по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ Мелко нарезанный лук пассеруй на оливковом масле до золотистости. Дважды пропусти через мясорубку грецкие орехи, а затем смешай их с давленым чесноком, шафраном, перцем, хмели-сунели и измельченной зеленью. Добавь лук. Неспешно разводи кипяченой водой (а лучше – куриным бульоном) и уксусом до консистенции сметаны.

С ЧЕМ ЕДЯТ Грузины и прочие народы Кавказа предпочитают сациви с курицей, жареными баклажанами, рыбой. Но возможны и другие варианты – все зависит от твоего вкуса.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА В грецких орехах омега-3 жирных кислот больше, чем в иной рыбе. Их белки практически не уступают белкам мяса, но при этом в орехах содержится лизин – аминокислота, позволяющая усваивать протеины без лишних затрат энергии. Грецкий орех хорош для укрепления и восстановления сердечно-сосудистой системы, способствует улучшению когнитивных функций головного мозга (память, внимание, сосредоточенность), обладает мощным противовоспалительным действием и содержит антиоксиданты. То есть укрепляет иммунную систему и оказывает противоопухолевое действие.

Epidem.ru Journal-plaza.net

5 ЧАТНИ

1 ст. л. тертого корня имбиря
1 ч. л. индийского тмина
3 ст. л. кунжутных семечек
1/4 стакана натертого кокоса
Стакан нашинкованной кинзы
Стручок острого зеленого перца
1/4 стакана йогурта или сметаны
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

ЧТО ДЕЛАТЬ Бери чугунную сковороду, бросай на нее семена тмина, кунжута и кокосовый орех, ставь на слабый огонь. Поджаривай смесь без масла, часто помешивая. Пока жарится, потри на терке имбирь. Когда кокос заметно потемнеет, дай смеси остыть и вместе с остальными ингредиентами отправляй в блендер. По консистенции чатни должен быть немного жидковат. Чтобы этого добиться, можно добавить пару ст. л. воды. Хранить в холодильнике не более двух дней.

С ЧЕМ ЕДЯТ Индусы подают этот соус практически ко всему – кебабам, запеченным мясу и рыбе, овощам, выпечке. Если тебе попадался какой-нибудь совсем другой чатни, например, яблочный или манговый, – не удивляйся. Их в Индии сотни разновидностей, от чудовищно острых до сладко-десертных.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА Имбирь – лучшее средство от тошноты. Вне зависимости от того, вызвана ли она отравлением или морской качкой (с неприятностью помогает справиться вещество гингерол). Известно, что имбирь облегчает приступы мигрени и артрита, блокируя действие простагландинов – веществ, вызывающих воспаление в сосудах мозга и суставах. Имбирь издавна считается афродизиаком. Как, впрочем, и кокос. А еще жиры, содержащиеся в мякоти ореха, способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и артериосклероза. В отличие от других масел и жиров, кокосовое содержит большое количество лауриновой жирной кислоты. Между прочим, это основная жирная кислота, содержащаяся в грудном молоке.

4 ГУАКАМОЛЕ

1 авокадо
1 помидор
1/2 небольшой луковицы
Сок из 1/2 лимона
Оливковое или кукурузное масло
Соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ Авокадо разрежь пополам и достань косточку. Ложкой вынь мякоть и слегка сбрызни ее лимонным соком. Лук и помидор крупно порежь и вместе с авокадо отправь в блендер (можно добавить немного свежего чили). Полученное пюре посоли и заправь оставшимся соком лимона и маслом.

С ЧЕМ ЕДЯТ С чем угодно: от лепешек и чипсов до рыбы и мяса.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА В авокадо нет ни грамма холестерина. Более того, в его мякоти содержатся вещества, которые расщепляют избыточный холестерин в крови. Весь жир – полезный мононенасыщенный. В авокадо практически нет сахара, зато полно калия, который необходим для нормального функционирования нервной системы и мышц, а также для поддержания водного баланса на клеточном уровне.

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САЛЬСА

6 помидоров
1 зубчик чеснока
1/2 луковицы
1/2 стручка перца чили
1,5 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. тмина
1/2 ч. л. соли
1,5 ст. л. сока лайма
Небольшой пучок кинзы

ЧТО ДЕЛАТЬ Очисти от кожуры и сердцевины помидоры и перец и кидай на широкую сковороду вместе с луком и чесноком. Лей масло. Часто помешивая, жарь минут 5-10 на сильном огне, пока красные овощи местами не покоричневеют. Остуди, а потом все в блендер. И до однородной массы. Уже в нее подмешивай тмин, соль, сок лайма и рубленую кинзу.

С ЧЕМ ЕДЯТ С мясом, рыбой, пиццей и пастой.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА Строго говоря, сальсу придумали где-то в испаноязычной Латинской Америке. Но там ее делают в основном из зеленых помидоров. А главное в помидоре, как известно, антиоксидант ликопин, которого тем больше, чем краснее овощ. К тому же, по последним данным, ликопин легче усваивается в организме после термической обработки помидора. ■

6 МЯТНЫЙ СОУС

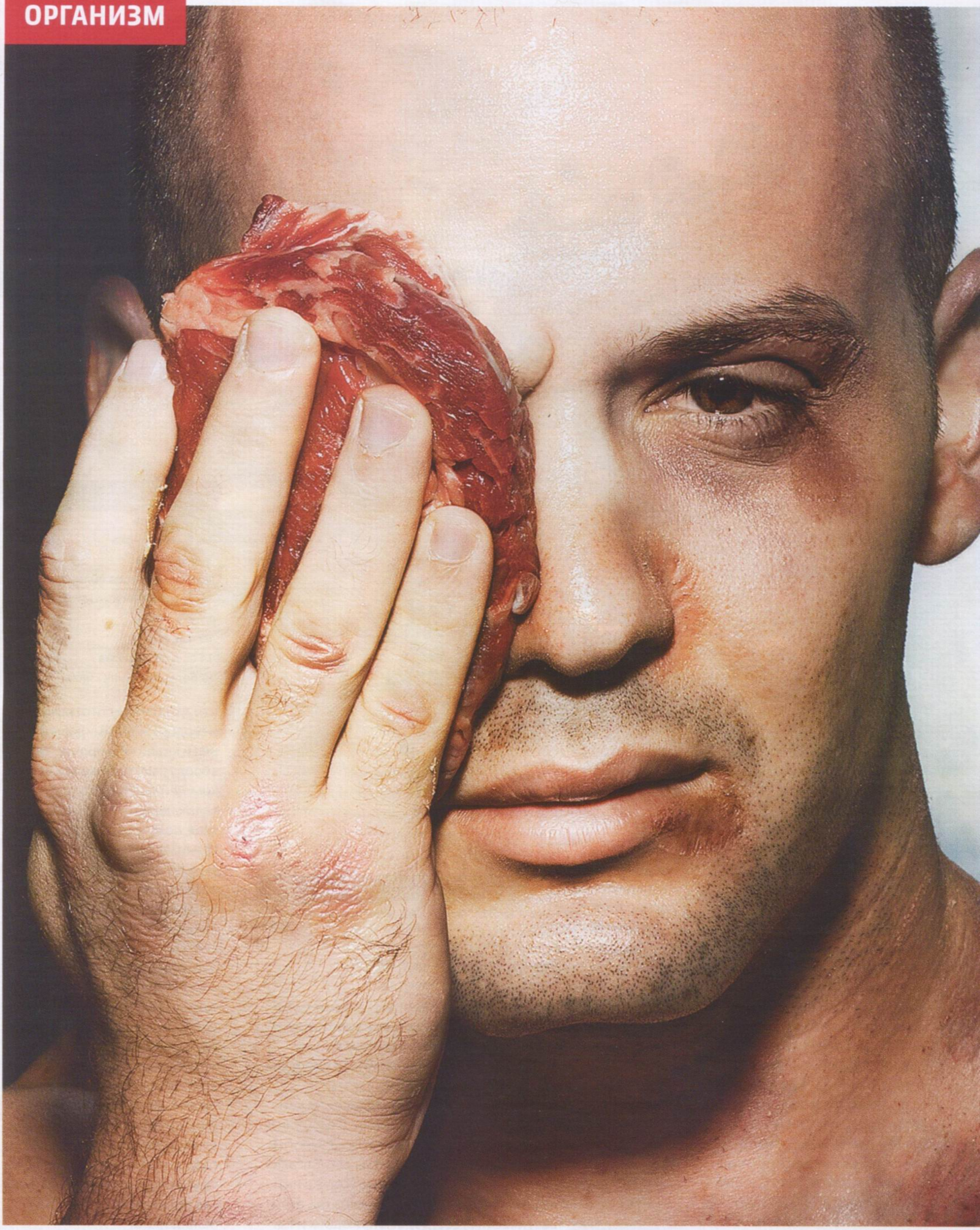
3 ст. л. мелко нарубленных листьев мяты
2 ст. л. сахара
1 ст. л. винного уксуса
3-4 ст. л. воды

ЧТО ДЕЛАТЬ Смешай мяту с сахаром и уксусом, добавь воды и оставь на два часа настояться, чтобы соус стал ароматным.

С ЧЕМ ЕДЯТ Любимая английская приправа к баранине.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА Прежде всего ценится уникальным свойством отбивать специфический привкус баранины, который многим не нравится. Ну а что до мяты, она богата ментолом, который обладает массой полезных свойств: спазмолитическим, антисептическим, сосудорасширяющим и т.д.

Epidem.ru Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

БЫСТРЕЕ СКОРОЙ

УПАЛ, СЛОМАЛСЯ, СТУКНУЛСЯ, ПОРЕЗАЛСЯ, УКУШЕН СОСЕДСКОЙ ДВОРНЯГОЙ? С КАЖДЫМ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ. В ЭТОМ ТЕКСТЕ — ВСЕ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ПОКА НЕ ПОДОСПЕЛА НЕОТЛОЖКА.

ТЕКСТ: ДЖЕННА БЕРГЕН, АЛЕКСАНДР СВЯТОВ, К.М.Н., ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ

Боевой опыт 30-летнего инженера Федора П. ограничивается игрой в Street Fighter II на домашнем ПК. Тем не менее его медицинская карта позволяет предположить, что персонажи означенной игры сошли с экрана и хорошенько Федю отмутузили: вывернутый плечевой сустав и порванное ахиллово сухожилие (все благодаря баскетболу), ожоги третьей степени на обеих ногах после прыжков через костер по пьянке, растяжение лодыжки при игре в футбол и странным образом утерянный во время незабываемого секса в стогу сена передний зуб.

"После каждой травмы я сразу начинал бегать кругами и орать что есть мочи", — признается бедолага Федор П. И многие пострадавшие, получившие порезы, ожоги и раны дома или на пикнике у друзей, ведут себя похожим образом. На самом деле Федя и все ему подобные очухались бы гораздо быстрее, если бы знали, что нужно предпринять еще до приезда доброго доктора. Надеемся, наши краткие советы в духе "сделай сам" никогда тебе не пригодятся, но знать их тем не менее необходимо.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Тебя укусила собака...

СПРАВИШЬСЯ САМ Определись с тем, насколько глубок укус. Осмотреть рану можно, осторожно раздвинув ее края пальцами. Доктор медицинских наук Чарлз Паттавина полагает, что небольшая ссадина не требует врачебного вмешательства. Промой место укуса прохладной водой, помажь йодом, заклей пластырем и следи за раной. Вдруг она воспалится — тогда визита к доктору не миновать. Но есть нюанс: если тебя покусала бродячая собака и агрессия была немотивированной — тебе в любом случае нужно обратиться в травмпункт. Возможно, потребуется серия уколов от бешенства.

А МОЖНО? Заставить свою любимую собаку зализывать место укуса? *Нет. Если, конечно, не хочешь вообще лишиться конечности.*

К ВРАЧУ "Если зубы вонзились глубоко под кожу, это уже проблема, — продолжает "лечить" нас Паттавина. — Длинные клыки заносят бактерии далеко в ткани, в труднодоступные места, где кислорода недостаточно, и это отличная почва для их последующего размножения. Рваные раны плохо заживают, потому визит в травмпункт обязателен. Тут потребуются особое внимание, тщательный уход и антибиотики".

СКОРУЮ! Если же лучший друг человека оттяпал у тебя кусок мяса, который буквально болтается на ниточке, немедленно звони в скорую. И требуй, чтобы они мчались со скоростью света. Или, аккуратно замотав страшное место чистым бинтом, сам мчись в ближайший травмпункт с не меньшей скоростью. Но помни, что при любых ранениях надо в первую очередь остановить кровотечение. В этом случае также понадобится прививка от столбняка. Дэвид Росс, член Американской коллегии врачей скорой помощи рекомендует "уколоться" не позднее, чем через 72 часа после серьезного укуса.

Epidem.ru Journal-plaza.net

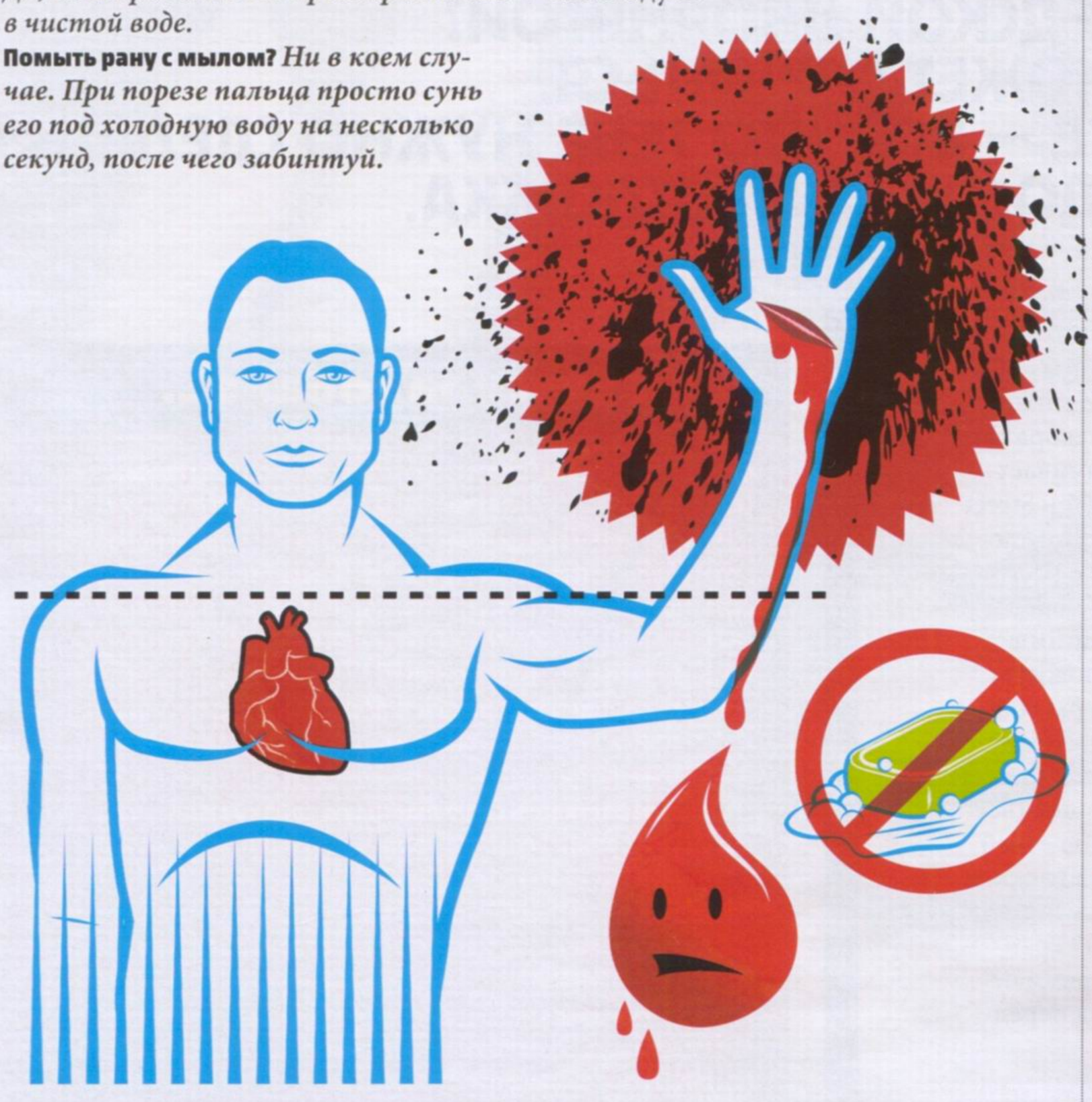
Ты порезался...

СПРАВИШЬСЯ САМ Если кровь льется плавно и спокойно, значит, повреждены мелкие сосуды — до 0,5 мм в диаметре. Прижми к ране чистый платок, салфетку или, если есть, ватный либо марлевый тампон. Если рана на руке или ноге, то подними конечность вверх, чтобы она оказалась выше уровня сердца: это замедлит местное кровообращение и, соответственно, кровотечение. А родные перекись, зеленка и йод еще никому не вредили.

А МОЖНО? Приложить к ране подорожник? *Да, если промыть его предварительно в чистой воде.*

Помыть рану с мылом? *Ни в коем случае. При порезе пальца просто сунь его под холодную воду на несколько секунд, после чего забинтуй.*

К ВРАЧУ Если ткань насквозь пропиталась кровью, продолжай наматывать новые и новые слои. "Дополнительное обматывание раны увеличивает давление на поврежденные сосуды, что способствует остановке кровотечения, — советует медсестра Конни Мейер, член правления Национальной ассоциации работников скорой помощи США. — Не тревожь место пореза, иначе оно снова начнет кровоточить". Не удается остановить кровь — отправляйся в травмпункт, там обработают рану как следует.



СКОРУЮ! Кровь ярко-алая и бьет струей? Повреждена артерия. Пока не приехали врачи, у тебя есть простой и довольно эффективный способ остановки кровотечения — давящая повязка. Внешне она выглядит как обычная, разница в том, что при ее выполнении каждый оборот бинта накладывается со значительным усилием, "внатяг". Но помни: слишком тугое наложение может быть опасно. Поэтому если ниже повязки конечность багровеет, увеличивается в объеме, возникает пульсирующая боль, надо несколько ослабить натяжение бинта. Еще способ: пальцем прижать артерию чуть выше места ранения. Височную артерию прижимают над ухом, сонную — на шее, бедренную — в паховой складке. Но реально этот способ применяют в течение нескольких минут — перед наложением давящей повязки или жгута (см. бокс внизу). Однократная кровопотеря до 200-250 мл обычно не отражается на состоянии пострадавшего. Если же ты потерял больше полулитра крови (с небольшой погрешностью это можно определить по площади пятна на твердой поверхности — представь на глаз, что ты вылил бутылку пива) или почувствовал жажду, озноб или то и другое вместе, высока вероятность геморрагического шока, который сопровождается снижением артериального давления, снижением кровоснабжения организма и как результат — слабостью, бледностью кожи, головокружением вплоть до обморока. Спокойно, без паники, продолжай мероприятия по остановке кровотечения.

Если наступил на стекло или гвоздь — сначала удали инородное тело из раны, останови кровотечение (наложив тугую повязку), затем спеши к доктору.

КАК СДЕЛАТЬ ЖГУТ

1 Находим материал
Чем шире — тем лучше. Широкая поверхность распределяет давление по большей площади и меньше травмирует ткани. Сними ремень или порви рубашку, но не сворачивай ее в жгут, а ровно сложи. А лучше всего — надень на поврежденную конечность (выше раны) манжету тонометра, прибора для измерения артериального давления, и надувай ее, пока не остановится кровотечение. "Именно так мы часто и поступаем в машинах скорой помощи", — открыла тайну за семью печатями медсестра Конни Мейер.

2 Затягиваем
Даже если под рукой нет ничего, кроме ремня или куска ткани, ты почти спасен: оберни его вокруг руки на 5 см выше раны и затягивай, пока кровотечение не остановится. Если этого не происходит, перемести жгут еще выше по руке и опять за-

Epidem.ru Journal-plaza.net

Тебя ужалили...

СПРАВИШЬСЯ САМ Укус осы/пчелы вырабатывает запах, который провоцирует других ее сородичей атаковать, поэтому закрой лицо и шею свитером или майкой, пока не добежишь до укрытия. Чем дольше в ране находится жало, тем больше яда попадет в тело. Вытащи жало ногтями, выковыряй его зубочисткой, отверткой – чем и как хочешь, но главное – очень быстро. И неважно, чем именно любимая бабушка мазала тебе в детстве место укуса: вся эта чепуха вроде глины или муки служит лишь для охлаждения кожи. Парацетамол или ибупрофен эффективнее успокоят боль.

А МОЖНО? Попытаться высосать яд из места укуса? *Нет. Высасыванием мы травмируем микрососуды в ранке, и яд распространяется на большую область. А уж не дай бог у тебя какая-нибудь ранка на языке...*

К ВРАЧУ Конечно, одна пчела или оса сильно навредить или убить не может. Но это при условии, что у тебя нет аллергии на их укусы. Если же она у тебя есть, летом при выездах на природу всегда имей с собой какой-нибудь антигистаминный препарат. И обязательно проконсультируйся с врачом, какой тебе лучше подходит.

СКОРУЮ! Если укусов было не менее 20 или же у тебя проявилась аллергическая реакция (на теле сыпь, дышать стало трудно), срочно вызывай врача или сам доберись до больницы. Отравление осиным/пчелиным ядом и аллергия на него могут привести к смерти, если быстро не принять меры. В любом случае срочно выпей антигистаминный препарат.

тяни его. Если это рана в плече или же в паху, то перетягивать, собственно, нечего. Просто надави посильнее немного выше места повреждения – там, где проходит кровоток.

3 **Спешим в больницу** При недостатке кровоснабжения ткани начинают отмирать через 4-6 часов. Чем дольше затянут жгут, тем больше вероятность потерять конечность. Отпускай жгут ненадолго через каждые 30 минут. При жаре – чаще, при холоде через 40 минут. Это восстановит часть кровотока в тканях и, надеемся, спасет твою конечность.

Реклама

Dibvuна Cosmo буде з будь-яким, якщо він найкращий

COSMOPOLITAN

Epidem.ru Journal-plaza.net

Ты обжегся...

СПРАВИШЬСЯ САМ Если поврежденная поверхность в диаметре не больше 8 см, помести ее под холодную воду на 5 минут, рекомендует Мейер. Если кожа не обуглена и даже нет волдырей — у тебя ожог первой степени. Прими две таблетки ибупрофена или парацетамола и оставь рану открытой. Для профилактики заражения нанеси мазь с антибиотиком, но не раньше, чем через час после инцидента, пусть кожа охладится. Промыть место ожога с мылом также не повредит.

А МОЖНО? Прикладывать к ожогу лед? *"Нет, это может остановить естественное восстановление тканей, — предупреждает доктор Чарльз Паттавина. — Лучше пользоваться водой с температурой 5°C и выше". Как определить в таком состоянии температуру воды? Ты же человек, тактильное существо. Главное, чтобы вода была не очень холодной.*

Немедленно пописать на ожог и помазать его каким-нибудь маслом? *Температура мочи ниже температуры места ожога. У здорового человека моча достаточно стерильна, и ее испарение вызывает охлаждение раны. Если поблизости нет источника прохладной воды, смело расстегивай штаны. Но насколько ты здоров, мы не знаем, поэтому ответственность за мочеиспускание полностью на тебе. Что касается масла, то сразу после ожога применять его не следует, так как оно препятствует теплообмену и охлаждению раневой поверхности.*

К ВРАЧУ Волдыри на коже означают ожог второй степени. "Это серьезное дело, но, если размер раны по площади не больше ладони, с проблемой можно справиться и дома", — разъясняет доктор Дэвид Росс. Не прокалывай волдыри, закрой рану сухой марлей и закрепи ее края пластырем. Если же волдырями покрыта, например, вся нога, обязательно посети травмпункт.

СКОРУЮ! Твоя кожа выглядит как кусок пережаренного мяса? Это ожог третьей степени. Такие поражения, как правило, занимают большую площадь. Жди врачей и ни в коем случае не суй пораженный участок тела под воду: это может вызвать шок и переохлаждение. Ту часть гардероба, которая пригорела к поверхности пострадавшего и продолжает тлеть, необходимо потушить, но ни в коем случае не удалять самому.

Ты сломал руку/ногу...

САМОМУ НЕ СПРАВИТЬСЯ, К ВРАЧУ Без помощи профессионалов трудно определить, вывих это или перелом. К тому же болевой порог у всех разный. Поэтому осмотр хирурга необходим. В качестве первой помощи, пока ты до него не добрался, прими болеутоляющее и прикладывай лед через каждые 10 минут на 10 минут (хотя бы в течение часа). Для этого оберни закрытый пакет с колотым льдом майкой или тонким полотенцем. Пакет мороженой брокколи тоже подойдет. Этим приемом ты, конечно, не вылечишь ни вывиха, ни перелома, а лишь попытаешься уменьшить или остановить внутреннее кровотечение. Если же ты услышал ужасный хруст и твоя, например, рука вдруг странно изогнулась — это точно симптомы перелома. Держи ее неподвижно и быстро отправляйся в ближайший пункт первой помощи. Если же хрустнула нога и тебя некому транспортировать — вызывай эскулапов.

А МОЖНО? Самому сделать шину, какой-нибудь фиксатор или поддерживающую повязку? *Не стоит. При наложении шины или фиксирующей повязки острыми краями и осколками сломанных костей можно повредить крупные сосуды, что увеличит кровотечение. А еще легко повредить и нервные волокна. Нервные клетки не восстанавливаются, и может случиться чуть ли не паралич конечностей. Страшно? То-то же.*

СКОРУЮ! Видишь торчащую из тебя кость — тебе может понадобиться экстренная операция. Поэтому немедленно звони 103. Постарайся потерпеть и не пить обезболивающее — если будет операция, лишние медикаменты в организме только помешают. Остановить кровотечение можно попытаться — только очень осторожно. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Праздник каждый день

ИНТИМНЫЙ ДНЕВНИК ОДНОЙ ПОЛОВОЗРЕЛОЙ БАРЫШНИ, КОМПЛЕКСАМИ НЕ ОБРЕМЕНЕННОЙ

ОТ РЕДАКЦИИ

Мы, мужики, существа до крайности предсказуемые и неоригинальные. Вот, например, что ты знаешь о графике сексуальной жизни твоей подруги? Правильно, примерно следующее: "Большую часть месяца можно любить ее повсякому, а потом — на несколько критических дней — просто сделать перерыв". И мы, надо признаться, тоже так считали, пока к нам в руки не попал приведенный далее текст.

По сути, это инструкция по сексуальной эксплуатации постоянного автора Men's Health Арины Винтовкиной, ею же самой для своего мужчины и написанная. Чем может быть он ценен для тебя? Объясним.

Во-первых, — и в этом Винтовкина признается сама — девушка она до обидного стандартно устроенная. Так что, чем черт не шутит, вдруг по прочтении и тебе станет понятно, почему твоя единственная (или одна из многих) сегодня игриво повиливает бедрами и строчит эсэмэски фривольного содержания, завтра демонстративно укладывается спать в байковой пижаме, а неделей позже требует заняться с ней разнузданным сексом в туалете "Макдоналдса".

Во-вторых, этот текст наглядно демонстрирует: до тех пор, пока все девушки в обязательном порядке не будут оснащены электронным табло, на котором будет высвечиваться: "Иди ко мне, мой тигр", "Нежнее, товарищ, нежнее" или "Не влезай, убью!", — полагаться ты можешь только на личные наблюдения, собственную интуицию и Арину Винтовкину с ее не в меру откровенным дневником.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Дневник

Любимый!

Возможно, для тебя это станет откровением, но собственно критические дни — отнюдь не самый сложный этап, который нам с тобой предстоит пережить. Куда интереснее все обстоит в оставшиеся 26 дней месяца, когда мои эротические настроения скачут, как валютные котировки. А дело все в том, что в промежутке между месячными я переживаю как минимум три этапа, каждому из которых свойственны свои интимные склонности. Не один квартал кряду я старательно вычерчивала кривую собственных настроений. И — вуаля! — рецепт на получение сексуального удовольствия ежемесячно и круглогодично готов.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

– накал стастей
– нежность и романтика
– экзотика

N.B. Хотим еще раз заметить, что приводимый далее текст — личные впечатления автора, которые вряд ли можно проецировать на всех без исключения особей женского пола (прием/дефицит витамина B_6, наследственность и др. могут заметно подкорректировать общую картину). Секреты Винтовкиной лишь помогут тебе понять, какие глобальные метаморфозы могут происходить в женщине ежемесячно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

этап №1

“Ледниковый период”

Сообщаю как на духу: день-два после месячных секс нужен мне как рыбе зонтик. Казалось бы, никаких противопоказаний нет: “кровопролитие” окончено, настроение и самочувствие стабилизировались. Но в плане эротических желаний этот этап и есть те самые критические дни, когда мне хочется надеть пояс верности и раздавать обеты безбрачия направо и налево.

РЕКОМЕНДОВАНО Затевать генеральные уборки, пробеги по магазинам и разговоры о том, что неплохо было бы прикупить домик в деревеньке под Римом... Да, все эти занятия даже отдаленно не смахивают на секс, но именно они сейчас и будят во мне хоть какие-то желания (не спрашивай почему — я сама теряюсь в догадках). Ну а половые излишества должны выступать логическим завершением парно-хозяйственных мероприятий. Кадр первый: мы двое в едином порыве машем вениками и тряпками. Кадр второй: мы сливаемся в краткосрочном экстазе на идеально стерильном полу (интересно, почему же раньше я не замечала, что мужчина с пылесосом — это так сексуально?). Кадр третий: как ни в чем не бывало продолжаем уборку.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ Главное правило интимного общения со мной, чье либидо пока крепко спит, — не создавать излишней ажитации вокруг всего того, что с большой долей оптимизма можно назвать сексом. Позы — самые примитивные и энергосберегающие. Например:

а) “Ложки” (мы оба лежим на боку, ты входишь сзади). В “Камасутре” эта позиция помечена значком “для человекообразных ленивцев”: возможностей для маневрирования почти нет, а проникновение не очень глубокое. Зато твой член оказывается в тисках моих бедер, что усиливает твое удовольствие.

б) Schoolgirl twist (название уходит корнями в древнейшую американскую традицию лишаться девственности на заднем сиденье родительского авто). По сути, та же “классика”. Вот только я не лежу под тобой безучастной колодой, а слегка приподнимаюсь на локтях и водружаю икры тебе на талию — либо сама, либо направляемая твоей верной рукой. Помимо эстетической прелести школярской позы, есть и практические преимущества: стимуляция клитора, которая происходит от прижатия тела к телу, и ноги, которыми я могу тобой “рулить”.

ИСКЛЮЧИТЬ Сексуальные подвиги и экстремальные затеи вроде совместного просмотра порнушки или игр с переодеванием. То же самое касается и преднамеренного растягивания процесса: между “марафонцем” и “спринтером” я сейчас выбираю второе. Хотя бы потому, что внутри меня ощущается явный дефицит естественной смазки.

ДОЗИРОВКА

Epidem.ru Journal-plaza.net

этап №2 “Опасные связи”

Где-то через две недели с начала критических дней должна произойти овуляция одной из сотен яйцеклеток, отпущенных мне с отрочества до климакса. Именно эти дни официально считаются периодом, благоприятным для зачатия. До следующих месячных еще далеко, но уже сейчас меня могут посетить разного рода недомогания (низ живота в агонии тянущих болей, грудь напряжена и еле впихивается в лифчик). Но ты не переживай: бушующие в моем организме гормоны гарантируют тебе полный пансион сексуальных радостей. По законам природы именно сейчас мне положено хотеть секса, так что побочные эффекты овуляции я буду мужественно игнорировать.

РЕКОМЕНДОВАНО Быть ровно таким, каким описывают мужчину любовные романы — пылким и нежным. Потому что сейчас я чувствую себя какой-нибудь Изольдой, чья грудь переполнена томными вздохами. На бытовом уровне это значит, что я буду безудержно кокетничать. Причем, возможно, не только с тобой. Твоя задача — дать мне почувствовать себя обольстительной красоткой, но уберечь от моральной деградации. То есть не ревновать, когда я буду строить глазки смазливому официанту, а после ужина срочно везти в номера.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ Лови момент: именно сейчас есть шанс уломать меня на что-нибудь эдакое. К примеру, на чуть более жесткий секс. Когда-то давным-давно в Италии был в ходу прекрасный обычай стегать женщин ремнем: суеверные итальянцы считали, что качественная порка способна улучшить репродуктивную функцию женщины. Впрочем, современной девушке типа меня будет вполне достаточно, если во время поцелуя ты с должной брутальностью прихватишь волосы на моем затылке.

Самая уместная поза в период овуляции, разумеется, коленно-локтевая (она же считается самой “плодотворной”, так что не забудь о контрацептивах). Ну а поскольку парень ты выносливый и советами МН не пренебрегаешь, предлагаю полюбить друг друга в высокоатлетической вариации на тему “догги-стайл”. Я ложусь на живот и опираюсь локтями на какую-нибудь выступающую поверхность. Ты, стоя на коленях, заходишь сзади и совершаешь фрикции, поддерживая мои прямые ноги на весу. Физическая нагрузка внушительная, но и эффект соответствующий: необычность ощущений, глубокое проникновение и плюс пять баллов твоему спортивному имиджу.

ИСКЛЮЧИТЬ Походы налево и попытки залезть в кровать, минуя душ. Шквальный выброс эстрогена обостряет не только мою чувственность, но и зрение, нюх и интеллектуальные способности.

ДОЗИРОВКА 💧💧✿✿✿

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-pl

Этап №3 "Принцесса на горошине"

А вот и он, а вот и он! На арене — легендарный ПМС! (Зрители аплодируют, аплодируют…) Со всем полагающимся букетом удовольствий: дичайшими перепадами настроения, абсурдными поступками и приступами чревоугодия. (Кончили аплодировать.) Начинается это все где-то через три недели после начала предыдущих месячных. И чем ближе к следующим, тем отчаяннее я буду страдать. Для тех, кто считает все это женским фольклором, сообщаю: в судах США и стран Европы ПМС регулярно засчитывается как смягчающее обстоятельство в делах об убийствах. И, поверь, единственное, что удерживает меня от расчленения накануне критических дней, — железная воля и хорошее воспитание.

РЕКОМЕНДОВАНО Нет ничего зазорного в том, чтобы на время ПМС считать меня больной: потакать моим прихотям, кормить вкусненьким (для избавления от суицидальных мыслей медики рекомендуют максимум сложных углеводов и минимум кофе, алкоголя, соли), делать вид, что котятки из рекламы умиляют до слез не меня одну. В отношении секса в период ПМС у нас, девушек, нет единообразия мнений. Кому-то так лихо, что любые эротические поползновения со стороны мужчины вызывают лишь дополнительный залп рыданий. Другие (к которым — слава небесам! — отношусь лично я) чувствуют себя натуральными сексоголичками: начинают испытывать множественные оргазмы и самозабвенно мастурбировать в офисных туалетах, настолько велико и неуемно желание секса. От тебя при таком раскладе требуется только одно — быть готовым возбуждаться по первому зову, рыку или реву. Да, и я надеюсь, ты уже избавился от мещанских предрассудков по поводу того, что заниматься сексом с рыдающей женщиной — это скотство?

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ "Внутренняя нимфоманка" наверняка подскажет мне позицию "наездница". Твоим посильным вкладом в общее дело может стать попытка развернуть меня к себе спиной (так называемая "наездница наоборот"). Но раскрою тебе небольшую тайну: далеко не все женщины без ума от "наездницы" (хотя порнорежиссеры убеждены в обратном). Может, ковбойша физически слаба и через 15 секунд сама начинает дышать как загнанная лошадь; может, девушка испытывает болезненные ощущения от столь глубокого проникновения. Достойной альтернативой станет поза, которая у нас, девочек, называется "скамейка". На "раз" — мы располагаемся по-миссионерски. На "два" — ты прекращаешь всякое шевеление, удерживая член там, где ему и положено сейчас быть. На "три" — я, согнув колени и уперевшись как следует пятками в матрац, приподнимаю бедра так, чтобы свободно совершать "самонасаживание". Очевидных плюсов у этой конструкции как минимум три. Во-первых, она пробуждает во мне здоровую спортивную злость: наблюдая твою безынициативность, я начинаю мыслить в духе "кто, если не я". Во-вторых, в положении "мостик" моя фигура выглядит почти идеальной (живот впалый, мышцы ног напряжены и рельефны, грудь в свободном полете). В-третьих, мы как бы меняемся ролями, что само по себе здорово заводит.

ИСКЛЮЧИТЬ Иллюминацию в спальне. Я не зря упоминала табу на соль — ПМС чреват задержкой жидкости в женском организме, в результате чего появляются отеки и иллюзия лишнего веса. Поэтому так важно, чтобы таинство любви творилось при щадящем освещении, а ты не скупился на комплименты. Еще один важный нюанс — мануальные и оральные ласки. Без спроса лучше не распускать руки и язык, ибо сейчас вероятность сделать мне неприятно или даже больно гораздо больше, чем обычно.

ДОЗИРОВКА

КРИТИЧЕСКИ НАСТРОЕННЫМ

Пожалуй, самый спорный момент (неспроста коварная Винтовкина оборвала свой дневник именно на нем) — это секс в разгар месячных. Одной части женского сообщества абсолютно до лампочки, что их кавалеры будут выглядеть после него как работники скотобойни, другой — уже сама только мысль о подобных экстравагантных выходках заставляет паниковать. К какой именно категории относится твоя подруга, увы, придется выяснять самому. Тем, кто решит действовать в буквальном смысле методом тыка, стоит иметь в виду, что для девушки это может быть как минимум:

1 **Опасно** Во время менструации шейка матки приоткрыта, вследствие чего возникает сообщение между влагалищем и полостью матки. При неудачном стечении обстоятельств и несоблюдении правил гигиены микроорганизмы из влагалища могут попасть в полость матки, что чревато возникновением воспалительного процесса.

2 **С последствиями** Это пиво выдыхается через пару часов, а самые стойкие сперматозоиды способны обжиться в женских половых путях на 5-7 дней и дождаться следующей яйцеклетки (заранее поздравляем).

3 **Сопряжено с гораздо большими неловкостями, чем мыслилось в теории** Особенно если ты на радостях грохнешься в обморок.

Ну и напоследок делимся с тобой результатами опроса, проведенного нами на сайте журнала Cosmopolitan. "Нравится ли тебе заниматься сексом в критические дни?" – спросили мы у его посетительниц. Мнения, как обычно, разделились.

7% Очень нравится!

25% Нравится, если это не смущает моего партнера.

30% Не очень… Но если он настаивает, то я не против.

38% Совсем не нравится! Ни при каких обстоятельствах!

В опросе приняли участие 6185 девушек. ■

Epidem.ru Journal-plaza.ne

Epidem.ru

ГОРЯЧАЯ ГОРА

Journal-plaza.net

ОСВОИВ БОЛЬШИНСТВО МИРНЫХ ГОРНОЛЫЖНЫХ СКЛОНОВ МИРА, КОРРЕСПОНДЕНТ БРИТАНСКОГО MEN'S HEALTH ДЖО МЭКИ ДОБРОВОЛЬНО ОТПРАВИЛСЯ В ГОРЯЧУЮ ТОЧКУ – НА КУРОРТ ВИЛЬЯРРИКА, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НА СКЛОНЕ ОДНОИМЕННОГО ВУЛКАНА В ЧИЛИ. ПРИХВАТИВ С СОБОЙ СНОУБОРД, КОНЕЧНО ЖЕ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СПРАВКА МН

Вулкан Вильяррика (2847 м) находится в чилийских Андах (в 12 км южнее городка Пукон, в 800 км к югу от столицы Чили Сантьяго). Снежный склон здесь можно застать с июля до середины октября, а в несезон — развлечься скалолазанием, парашютным спортом, рафтингом, рыбалкой и маунтинбайком.

Точка кипения

Стоять на краю кратера действующего вулкана — совершенно сюрреалистическое переживание. Меньше чем в ста метрах подо мной — красно-оранжевое озеро расплавленной лавы, которое пузырится и брызжет огнем во все стороны.

Я больше четырех часов карабкался по склону самого непредсказуемого горнолыжного курорта, чтобы увидеть это. Если оглядеться, открывается чудесная панорама: чилийские озера, конусы вулканов Кетропильян и Ланин, Анды, с другой стороны — Патагония. Но я завороженно гляжу в кратер на одно из самых впечатляющих шоу планеты.

В двух сотнях метров от меня, с противоположной стороны кратера, в бурлящую магму обрушивается огромный кусок породы. Серый налет полностью покрывает огненное озеро, наступает тишина. Секунды напряженного ожидания — и магма с невероятным шумом пробивается сквозь темную корку, буйствуя в первобытнейшем танце. Инстинкт самосохранения внутри меня кричит, что я должен быть в нескольких часовых поясах от этого адского котла, а не в нескольких метрах. Пульс бьется в ритме техно, и я отступаю. Мы смогли на мгновение увидеть всю мощь и силу, которая скрывается под тонким покровом склона, по которому так уверенно карабкались. Подобного чувства смирения и преклонения перед силами природы я не испытаю, наверное, больше никогда. Разве что случится играть в зоне полузащиты против Уэйна Руни.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Никто не знает

Вулкан Вильяррика возвышается над городками Вильяррика и Пукон, которые расположены по берегам одноименного с вулканом озера. И покорение этой красоты, спокойной снаружи, стоит путешествия в другую часть света. "Это один из самых активных вулканов в Южной Америке, — рассказал мне незадолго до восхождения чилийский вулканолог Хосе Луис Пальма, много лет изучающий Вильяррику. — Из-за лавы, бурлящей в кратере, некоторые говорят, что извержения происходят постоянно. Но последние два раза, когда лава действительно вышла наружу, были зарегистрированы в 1971 и 1984 годах". Во время извержения 1971 года на поверхность было выброшено более 30 млн кубометров лавы, в горе образовалась трещина длиной 4 км. "О новом извержении по некоторым признакам можно узнать за несколько дней до его начала. Хотя никто и не скажет точно, когда именно оно произойдет", — почти успокоил меня Пальма.

Крутой лед

Слова ученого камнем лежали на душе, когда мы начали путь наверх. Наша группа поднялась на подъемниках максимально высоко, сэкономив несколько часов. Всего на горнолыжном курорте Вильяррика 20 лыжных трасс (перепад высот — 960 м) и девять уже довольно старых подъемников. Еще бы: кому охота вкладывать деньги в то, что в любой момент может быть полностью разрушено. Конечно, Вильяррике далеко до лидирующих чилийских курортов Вале-Невадо и Портильо, но и здесь есть много интересных ландшафтных особенностей. Представь себе, например, хафпайпы, которые образовались естественным образом, благодаря потокам стекавшей лавы.

БУДЬ НА ВЫСОТЕ

Эти нехитрые упражнения помогут тебе без труда подняться к новым вершинам.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы за 4-8 недель до восхождения совершай прогулки (желательно в гору) с 10-килограммовым рюкзаком. Начни с 45-минутных прогулок 2-3 раза в неделю, постепенно увеличив их до двухчасовых.

Для тренировки выносливости и равновесия делай приведенные ниже упражнения дважды в неделю в течение 6 недель (4 подхода по 12 раз).

1 Приседание на одной ноге

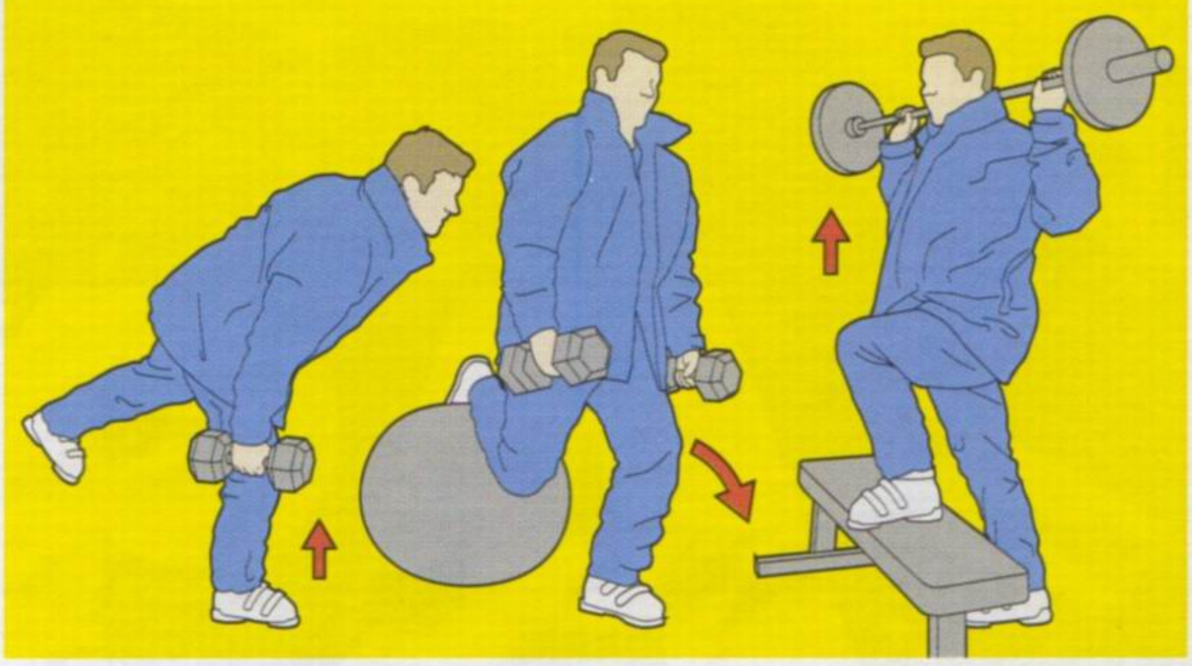
Встань, как показано на картинке, взяв в правую руку гантель. Согни правую ногу в колене, а левую в это же время вынеси вперед, полностью выпрямив. Вернись в исходное положение. Сделай 7-8 повторов, а затем поменяй опорную ногу и переложи гантель в другую руку.

2 Выпады на фитболе

Положи правую ступню на фитбол. Сделай выпад левой ногой, держа в обеих руках по гантели. Левое колено сгибай до тех пор, пока бедро не будет параллельно полу. Вернись в исходное положение, повтори 7-8 раз, а затем поменяй ноги.

3 Подъемы на скамью

Встань лицом к скамье. Штангу держи на плечах за головой, левую ногу поставь на скамью. Сделай шаг вверх, без остановки вернись в исходную позицию, повтори то же самое с другой ногой — и получишь один повтор. Тебе же нужно выполнить не менее семи.



Сойдя с подъемника, мы надеваем кошки и достаем ледорубы. Технически это не сложный подъем, но под ногами лед, и ледоруб — единственная надежда не сорваться вниз, если кошки вдруг не удержат. Сначала идти мягко, но очень скоро наст под ногами становится жестким. При таком крутом склоне, даже с кошками, подъем прямо вверх по склону — вариант не для нас, поэтому идем зигзагами.

Дело продвигается медленно, я осторожничаю с каждым шагом — не хочется применять теорию ледоруба на практике, по глупости свалившись на ледяную поверхность, которая не прощает оплошностей. Даже сквозь обязательные защитные очки видно, как все это грубоватое великолепие вокруг купается в свете яркого южного солнца. Этим видом хочется любоваться, смаковать его, как деликатес, — особенно тому, кто привык к урбанистическим картинам и серому фильтру облачного неба.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ALAMY/PHOTAS

Epidem.ru Journal-plaza.net

45 жарких минут

Спустя час лямки рюкзака начинают сильно резать плечи. Только у двоих из нашей группы сноуборды: у меня и у Джеффа — плейбоя из Калифорнии, питающего (по его признанию) особую любовь к аргентинской плоти. Конечно, с досками мы выглядим круче, но именно они превращают подъем в нескончаемую борьбу. Так что мы останавливаемся каждые полчаса, чтобы выпить воды и передохнуть. Вскоре почти достигаем вершины, впереди — последний крутой кулуар. Ноги двигаются в монотонном ритме, окружающий пейзаж завладел всеми моими чувствами, но… внезапная смена крутизны склона — и вот я распластан на этой покрытой льдом горе.

Спустя 20 минут наши взгляды прикованы к цели похода: наблюдая, как своды кратера тонут в озере лавы, я прихожу в благоговейный ужас. Я ждал дыма, пепла, но не был готов к подземным фейерверкам такой силы, к жару, поднимающемуся из недр земли. Я полноценно проживал каждую минуту из тех 45, которые мы провели на вершине, после чего мои мысли потекли в другом направлении.

Вниз!

Отойдя от кратера, я закрепляю свой борд и готовлюсь к спуску. Я надеюсь, что жаркое солнце превратит склон во что-то более подходящее для катания, но лед, застывший волнами на ветру, остается таким же неподатливым. Это меня, конечно, не останавливает, однако пять минут такого спуска — и кажется, что мои ноги окунули в то самое пылающее озеро. Конечно, не всегда в награду за 4-часовой подъем тебя ожидает нетронутый пухлый снег, но всегда приятно ощутить себя за пределами указателей и вех и сразиться с горным склоном в его первозданном виде.

Еще 15 минут — и я у ресторана на лыжной трассе, гляжу назад, на вершину, на кратер. Тело еще гудит после подъема и спуска, а в голове стремительно проносятся картины и образы увиденного. Но это не застывшие морозные картинки — они горят в памяти, выжженные тем, что обжигает на тысячи градусов сильнее, чем голый лед. ■

КАК ДОБРАТЬСЯ

Перелет из Киева в Сантьяго с пересадкой занимает от 18 до 23 часов. Затем — перелет из Сантьяго до города Темуко, оттуда — трансфер до Пукона (130 км). Другой вариант — спальным автобусом из Сантьяго напрямую в Пукон. Время трансфера из Пукона до склона — 20 минут. По подсчетам редакции МН, дорога туда и обратно в июле обойдется тебе приблизительно в… лучше мы это оставим при себе.

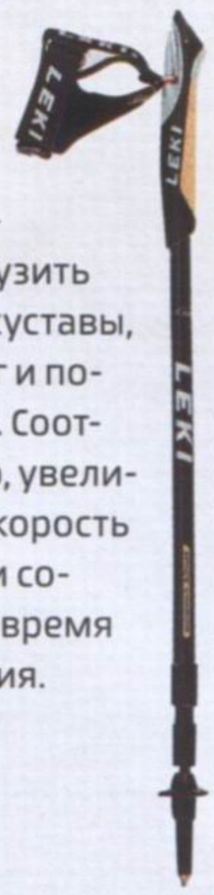
ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

1 Сноуборд Burton Malolo

Создан специально для катания в больших горах. Клиновидная форма доски не дает ей зарыться в глубоком снегу, а жесткий хвост позволяет уверенно скользить по снежному покрову любого качества.

2 Трекинговые палки Leki Traveller Carbon

При движении по горам палки не только служат опорой, но и позволяют разгрузить коленные суставы, мышцы ног и позвоночник. Соответственно, увеличивается скорость движения и сокращается время восхождения.



3 Ледоруб Petzl Cosmique

Классический ледоруб для альпинизма, горного туризма, походов по ледникам и т.п. Клюв предназначен для вгрызания в плотный твердый снег и эффективного самозадержания на скользком склоне. Нижняя часть древка покрыта резиной — для надежного хвата и термоизоляции.

4 Снегоступы TSL Escape 225

Эта модель рассчитана как раз на смешанный рельеф. Немаловажно и то, что в передней части снегоступов есть встроенные кошки.

5 Рюкзак Dakine Heli PRO

Возможность крепить доску как вертикально, так и горизонтально, объемный фронтальный карман, возможность подсоединения гидратора, карман для лавинной лопаты, боковые петли для крепления телескопических палок и ледоруба.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КУШАТЬ ПОДАНО!

47 ПРОСТЕЙШИХ РЕЦЕПТОВ В МИРЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЮБОГО ИЗ БЛЮД, ОПИСАННЫХ ТУТ, ЗАЙМЕТ У ТЕБЯ СОВСЕМ НЕМНОГО ВРЕМЕНИ. МИНУТ ЭТАК 15. ДАЖЕ ЕСЛИ ТЕБЕ В ЖИЗНИ НЕ СЛУЧАЛОСЬ ГОТОВИТЬ НИЧЕГО СЛОЖНЕЕ ЯИЧНИЦЫ, ЗАТРУДНЕНИЙ НЕ ВОЗНИКНЕТ. КСТАТИ, ВСЕ БЛЮДА, ОПИСАННЫЕ В ЭТОЙ СТАТЬЕ, НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫ, НО И ПОЛЕЗНЫ.

сексуальная пища (производит впечатление на девушек); полезно для сердца (чеснок, низкое содержание жира);

богато витаминами; пища для мозга (медленное выделение энергии, жиры омега-3);

снижает вес (низкокалорийное блюдо или низкое содержание углеводов); очищает организм (пищевой детокс);

строительный материал для мышц (высокое содержание белка); энергия.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРВО-НАПЕРВО

Завтрак – всему начало. Зарядись как следует!

САНИ – ЛЕТОМ, МЮСЛИ – С ВЕЧЕРА

Смешай чашку овсяных хлопьев с чашкой яблочного сока, чашкой соевого молока и долей полчашки йогурта или простокваши. Всыпь горсть измельченных орехов, добавь тертое яблоко и хорошо все перемешай. Накрой крышкой и оставь на ночь настояться, утром подкинь горсточку свежих ягод – и наслаждайся.

❤●■✳

РОГАЛИК "ПОХМЕЛЬНЫЙ"

Намажь обжаренный цельнозерновой рогалик томатным соусом, выложи ломтиками моцареллы, сбрызни оливковым маслом и укрась листочками базилика.

❤✳

БЕКОН И ЯЙЦА – КЛАССИКА ПО-НОВОМУ

Обжарь кусочки бекона на масле (сливочном или оливковом). Пока бекон жарится, свари яйца вкрутую (пусть покипят минут 6). Выложи яйца и бекон на листья салата. Брызни на сковородку белого винного уксуса, смешай его с оставшимся после жарки соком и полей все этим соусом.

❖

Epidem.ru Journal-plaza.net

БЕЗ МЯСА

Витамины, антиоксиданты, клетчатка... Что может быть здоровее?

БОБОВЫЙ ТОСТ

Ставишь на плиту сковородку, льешь на нее оливковое масло и отправляешь туда банку консервированной фасоли, креветки (если ты не веганец, конечно), рубленый чеснок и листья чабреца. Готовь, помешивая, пока креветки не дойдут до кондиции, затем выложи на тост из хлеба с отрубями.

❤●❖❄

САЛАТ ИЗ КИНОА И ФЕТЫ

Свари киноа согласно иструкции на упаковке. Остуди и выложи в миску, добавь измельченную фету и сок из лайма. Присыпь мятой и кориандром, добавь немножко кедровых орехов и зерен граната, полей оливковым маслом, посоли и поперчи.

❤●❄■

ЛЕПЕШКОПИЦЦА

Смажь пористую (дырявую) сторону поджаренной лепешки томатной пастой, выложи сверху сыр, грибы, орегано, если есть – то пару оливок и анчоусов, и помести это в духовку или под гриль, пока сыр не растопится.

✤

ЛОДОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Нарежь баклажаны по диагонали на большие ломтики и жарь в большом количестве оливкового масла, пока они не станут мягкими и поджаристыми (не забудь один раз перевернуть). Выложи на тарелку и укрась растертой фетой или брынзой и ломтиками помидора. Перец по вкусу.

❤★●❄

СПАРЖА С ЯЙЦАМИ

Отвари яйца (около 6 минут), затем остуди под струей холодной воды и почисть. Положи спаржу на сито над кипящей кастрюлей, накрой крышкой и вари на пару несколько минут, чтобы она стала ярко-зеленой и хрустящей. Спаржу выложи на тарелку, яйца – сверху, посыпь все молотым черным перцем и съешь.

❤★●❖

САЛАТ "УОЛДОРФ" – НО БЕЗ МАЙОНЕЗА

Слегка обжарь горсть грецких орехов. Порежь красное яблоко и сельдерей, смешай это все с орехами и горстью изюма. Приправь оливковым маслом, белым винным уксусом, французской горчицей и добавь лук-шалот.

✤❤★●

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕДА ЖИДКАЯ

Надоело питаться всухомятку? Промочи горло!

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С СЫРОМ

Порежь персик, яблоко, корень сельдерея и кусок пармезана на ломтики. Обжарь немного кедровых орехов на сковороде без масла в течение трех минут. Смешай фрукты, сыр и орехи. Приправь медом, оливковым маслом, лимонным соком и гранатовыми зернами.

★●❄

ОВОЩИ С РИСОМ И ЯЙЦАМИ

Остался вчерашний рис? Не беда. Слегка притуши мелко порезанные кабачки (желательно цукини), грибы и зеленый горошек в масле на сковороде. Добавь туда холодный рис, рубленый лук, чесночную соль, имбирь и влей два взбитых яйца. Перемешивая, доведи до готовности. Приправь соевым соусом и кунжутным маслом.

★❄❖

ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ

Чтобы долго не возиться с замачиванием и варкой, возьми банку консервированной фасоли и отправь на сковородку. Долей сухое белое вино и оливковое масло, добавь толченый чеснок, перец чили и хорошо разогрей. Все.

❖❤

ТОФУ С ТОМАТОМ

Порежь тофу на кусочки, обваляй их в муке и обжарь на растительном масле до золотистого цвета, сними со сковородки и вытри ее насухо. Затем добавь на сковороду чуть-чуть масла, брось туда столовую ложку толченого чеснока и тофу и обжаривай 30 секунд на большом огне. Добавь мелко порезанные томаты и кетчуп. Подогрей, чтобы соус закипел, а тофу хорошо прогрелся, и подавай на стол.

❖❤❄

ПЮРЕ ИЗ БОБОВ

Растолки вареные бобы и добавь в пюре сок двух лимонов, немного оливкового масла и много свежей мяты.

❤●■❄

БУРГЕР ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ

Смешай в блендере консервированные черные бобы с красным луком, парой ломтиков черствого хлеба, табаско, чайной ложкой кумина и добавь немного томатной сальсы. Из получившейся массы сделай котлеты. Как поджаришь – вкладывай в булочку и поливай кетчупом "барбекю".

✤❤★●❄

АППЕТИТНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ ШЕЙК

Берешь свой протеиновый коктейль в порошке, смешиваешь в блендере с бананом, горстью мороженых ягод и обезжиренным молоком или водой.

✤

МОГУЧИЙ КОКТЕЙЛЬ

Смешай в блендере 250 мл йогурта или простокваши, столовую ложку меда, столовую ложку молотого льняного семени, стаканчик ежевики и миндаль. Подавай в высоком стакане.

❤■●❄

ГАСПАЧО ПО-ЛЕГКОМУ

Порежь кубиками 500 граммов помидоров и очищенный огурец и взбей с небольшим количеством хлеба, оливковым маслом, двумя столовыми ложками уксуса, зубчиком чеснока и льдом. Добавь соль и перец, взбей еще раз и подавай.

✤❤●■

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ПРОСТОКВАШИ

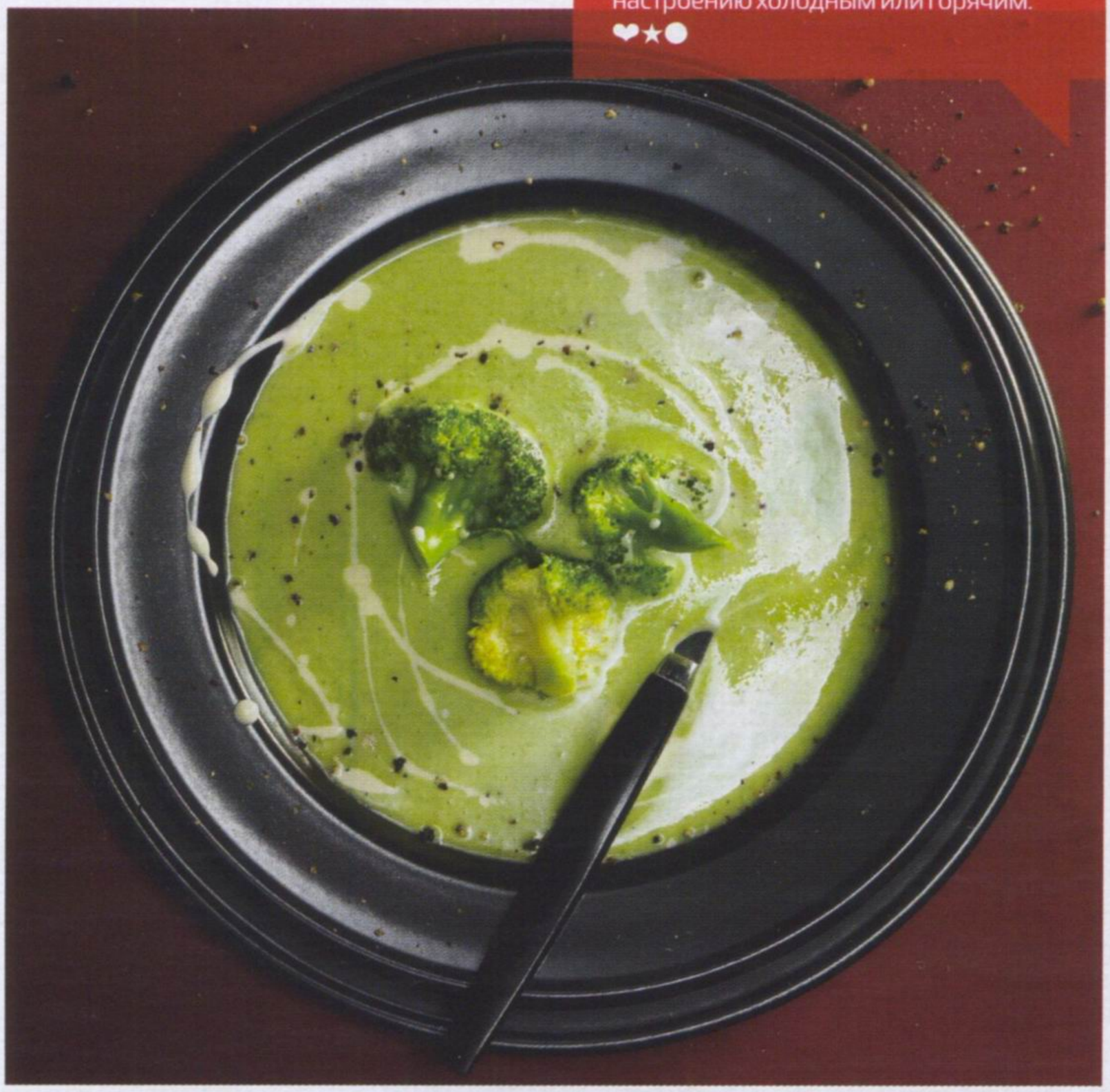
Возьми перчик чили и огурец, очисти их от семечек и мелко порежь. Смешай в блендере огурец, чили и 200 граммов простокваши или несладкого йогурта. Приправь солью и 10 граммами молотых зерен кумина, раздели на порции и охлади в холодильнике. Подавай с листьями мяты.

●▲

ЗДОРОВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ СУПЧИК

Свари брокколи в курином бульоне, чтобы она стала мягкой. Смешай бóльшую часть брокколи в блендере со сливками и долей бульон, чтобы пюре было не таким густым. Брось в суп остальную брокколи и подавай по настроению холодным или горячим.

❤★●



Epidem.ru Journal-plaza.net

СЭНДВИЧ С РЫБОЙ

Возьми филе нежирной белой рыбы, обваляй в муке и обжарь на хорошо разогретой сковороде в оливковом масле до хрустящей корочки, приблизительно по две минуты с каждой стороны. Подавать на ломтике хлеба с листьями салата и кетчупом.
●❖✳

ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ

Разогрей духовку до 200°С. Обмажь филе скумбрии горчицей и посыпь мелко порезанной зеленью (эстрагоном, или розмарином, или и тем и другим). Затем посоли-поперчи по вкусу и присыпь панировочными сухарями. Запекай восемь минут, кушай с ржаным хлебом и зеленью.
❤●❖✳

РЫБА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Выложи два филе белой рыбы в жаропрочную посудину. Сверху выложи мелко порезанные помидоры, полей кетчупом, соусом чили, добавь немножко соевого соуса и меда, чеснок, соль и орегано. Запекать при 180°С 10 минут, подавать с отварным картофелем.
❤★●▲■

БОБОВО-ТУНЦОВАЯ ПАСТА

Берешь миску, высыпаешь в нее банку консервированного тунца, полбанки консервированной белой фасоли, мелко нарезанный лук, добавляешь оливковое масло и перец по вкусу. Хорошенько это все перемешиваешь – и в компании с помидорами и зеленым салатом начиняешь этим добром лаваш или блинчики.
❤★●❖✳

САЛАТ "НИСУАЗ" С ГОРЯЧИМ ТУНЦОМ

Свари несколько картофелин и отвари пару яиц вкрутую. Обжарь стейк из тунца по 1-2 минуты с каждой стороны. Смешай горсть оливок, мелко порезанные помидоры, огурцы, 3-4 филе белых анчоусов (тоже мелко нарезанных) и горсть петрушки. Добавь порезанные яйца и разрезанный на четыре части картофель, посоли, поперчи, выложи сверху тунца и лопай.
❤★❖✳

МОЛЛЮСКИ

Луковицу и три стебля сельдерея мелко порежь и подтуши в глубокой сковородке. Забрось туда килограмм моллюсков (тех, у которых раковины открыты – в мусорник), влей стакан сухого белого вина и накрой крышкой. Туши пять минут, затем встряхни сковороду и добавь горсть зелени петрушки. И выброси раковины, которые не раскрылись.
❖●

ПАТЭ ИЗ КОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ

Покроши филе копченой скумбрии в мисочку, добавь полпачки мягкого жирного творога, немного соуса табаско, столовую ложку хрена, сок из половины лимона и половины лайма и хорошо перемешай. Подавай со свежими помидорами на толстом куске поджаренного хлеба, обильно приправив солью и перцем.
❤★●❖

РЫБА

Пища для ума без лишних заморочек

ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

Обжарь стейки из лосося и сними их со сковороды. Налей на сковороду соуса терияки, подогрей его, чтобы он загустел, верни стейки обратно и обжаривай до готовности, переворачивая их в соусе. На гарнир отвари брокколи или обычной капусты.
❤●❖

Epidem.ru Journal-plaza.net

САЛАТ ИЗ СТЕЙКА

Жаришь стейк, желательно из задней части туши. Приправляешь, режешь на кусочки и выкладываешь на листья салата. Посыпаешь красным луком, спрыскиваешь оливковым маслом и лимонным соком. Готово.

●▲✳

КЕБАБ С ЦЫПЛЕНКОМ

Режешь куриную грудку на полоски и обжариваешь до золотистого цвета. Затем на той же сковороде обжариваешь кольца красного лука. Греешь в духовке питу из непросеянной муки, разрезаешь и пакуешь в нее салат, помидоры, лук, цыпленка, майонез и соус чили. Сверху можешь украсить зеленью кинзы.

★❖✳

КАСУЛЕТ ДЛЯ СИЛЬНО ЗАНЯТЫХ

Мелко режешь половинку луковицы, давишь в чеснокодавке чеснок и все это обжариваешь. Как обжарится – бросаешь туда же на сковородку шесть сосисок и тоже обжариваешь. Добавляешь порезанные помидоры, чуток красного вина и три веточки розмарина. Приправляешь солью, перцем и сахаром, тушишь пять минут и забрасываешь в компанию ко всем вышеупомянутым ингредиентам банку консервированной белой фасоли. Кушать подано!

✤❤

БУРИТОС ИЗ ГОВЯДИНЫ

Постоянно помешивая, поджарь 500 граммов молотой говядины, смешанной с рубленым луком и кумином или чили в порошке. Выложи на мягкие тортильи или лаваш, добавь помидоры, зеленый салат, консервированную красную фасоль, лук, кориандр и сметану.

❖✳●

СВИНИНА С ПЕРЦЕМ

Режешь сладкий перец на кубики и запекаешь в духовке при 200°С 10 минут. Пока он там преет, жаришь свиное филе по пять минут с каждой стороны, а чтобы было вкуснее, добавляешь чеснок, лавровый лист и по чайной ложке паприки и кумина. Поджарившееся мясо режешь на кусочки и выкладываешь в сладкий перец. Заключительный аккорд – посыпаешь все чабрецом.

✤★▲❖

ФИГИ С ВЕТЧИНОЙ

Порежь ветчину и слегка обжарь ее на сковороде в оливковом масле. Добавь порезанные фиги (иными словами, инжир) и слегка разогрей. Подавай на всякой разной зелени с кусочками феты или брынзы.

✤★❖✳

СТЕЙК

Кусок мяса, обильно смазанный черным перцем, жаришь на раскаленной сковороде по две минуты с каждой стороны. Снимаешь его со сковороды, бросаешь на сковороду мелко порезанный лук, эстрагон и наливаешь немного красного вина. Когда спирт испарится, верни стейк на сковороду и дожарь до готовности. Минуту или около того.

★❖

БАРАНЬЯ ОТБИВНАЯ

Хорошо отбей кусок баранины, смажь его оливковым маслом, обжарь по минуте с обеих сторон и помести в разогретую до 200°С духовку на 8-10 минут. Затем верни мясо на сковородку, добавь измельченную зелень розмарина и цельные зубчики чеснока, плесни белого вина и минутку протуши. Убери чеснок, выложи мясо на тарелку и полей соком со сковороды.

★❖✳

ЯИЧНИЦА С КОЛБАСОЙ

Режешь колбасу на маленькие кусочки, обжариваешь в небольшом количестве растительного масла, вбиваешь туда же три яйца и перемешиваешь. Как поджарится – выложи на тост. Почему на тост? А чтоб тарелку не мыть.

❖✳

МЯСО

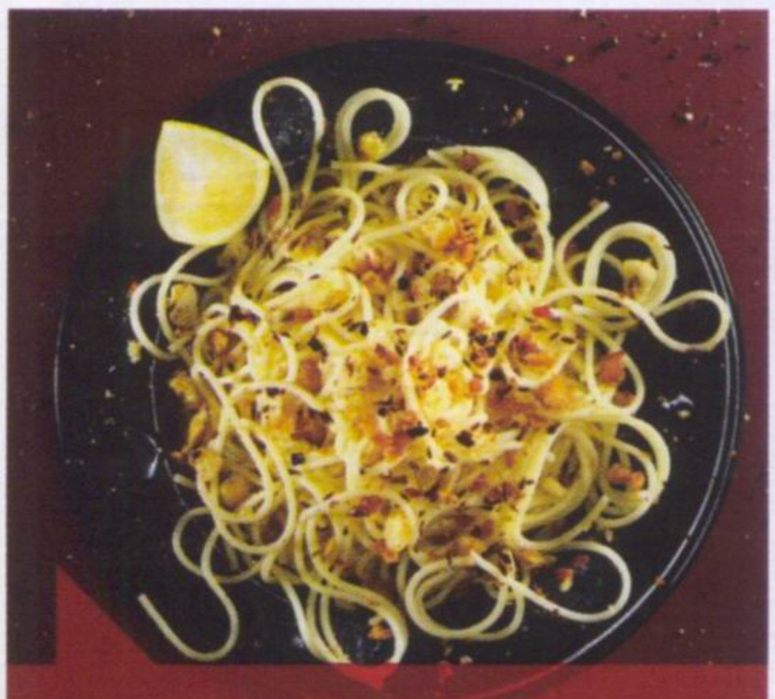
Вот где скрывается белок...

ЦЫПЛЕНОК ПО-КИТАЙСКИ

Обжарь лук, брокколи, зеленый горошек и грибы в очень горячем масле, постоянно помешивая. Добавь порезанную кубиками курятину, выжми два зубчика чеснока и натри корешок имбиря. Через пять минут добавь немного воды, соевый соус и побольше черного перца. Доведи до готовности и кушай с лапшой.

❤★●▲❖✳

Epidem.ru Journal-plaza.net



ПАСТА С ЧЕСНОКОМ

Кипятишь воду, забрасываешь спагетти и варишь, пока не сварятся. Сам тем временем обжариваешь порезанный кружочками чеснок на оливковом масле. Когда чеснок обжарится – добавь по чайной ложке кумина и чили, затем через минуту добавь соль, перец, лимон и панировочные сухари. Вылей эту радость на спагетти, обильно посыпь свежесмолотым черным перчиком и наслаждайся.

❤❖❄

ЛИНГВИНИ МАРИНАРА

Слегка обжарь лук и зубчик чеснока на оливковом масле, добавь томаты и немножко белого вина, протуши 5 минут. Добавь смесь морепродуктов, перемешай и доведи до готовности. Свежесваренные горячие макароны – в тарелку, морепродукты – туда же. Можно посыпать все зеленью петрушки.

❤❄

ПАСТА С ТУНЦОМ

Смешай банку консервированного тунца с порезанными надвое помидорами черри, фасолью или горошком, очень мелко порубленным перцем чили и лимонным соком. Откинь сваренные макароны на дуршлаг так, чтобы чуть-чуть воды осталось, выложи в тарелку, сверху выложи тунцовую смесь.

❤★●❖❄

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

Выложи предварительно сваренные макароны и пару зубчиков чеснока в смазанную маслом разогретую сковороду. Разомни в однородную массу и подрумянь. Переверни на другую сторону, вылей сверху три взбитых яйца и растопленный пармезан, подрумянь с другой стороны – и на стол.

❄

ПАСТА

Сварить макароны легко, а вот сделать их по-настоящему вкусными – уже сложнее. Но только не для тебя.

СОСИСКИ ИНАЧЕ

Ставишь вариться ракушки, те, которые макароны. Пока они там бурлят, порежь пару сосисок, желательно охотничьих (если сосиски в искусственной оболочке – не забудь ее снять!) и обжарь на оливковом масле с мелко порезанным перцем чили, затем добавь белого вина и томатной пасты и туши минут пять, пока соус не загустеет. Высыпь в соус готовые ракушки, перемешай и ешь.

❖

ПИЩА НА НОЧЬ

Рекомендуется после затяжной вечеринки перед тем, как лечь спать.

СЭНДВИЧ С БЕКОНОМ

Поджарь шесть ломтиков бекона. Выложи на кусок хлеба, побрызгай кетчупом, накрой вторым куском хлеба. И все. ■

ТРИ ВЗГЛЯДА НА КОЛБАСКИ

1. Жаришь колбаски, жаришь картошку, греешь консервированные бобы.
2. Жаришь колбаски.
3. Жаришь колбаски, режешь хлеб, делаешь сэндвич с горчицей и кетчупом.

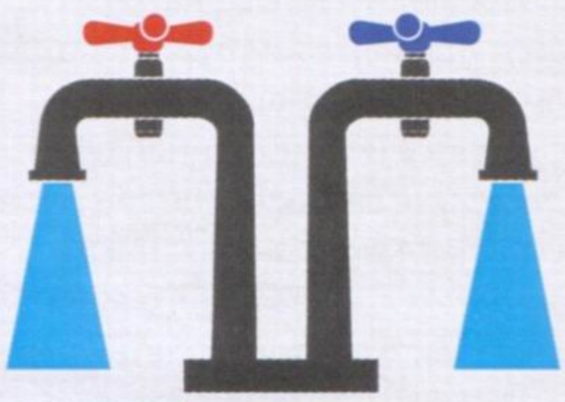
Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

Если советов наших стилистов тебе недостаточно, прочти еще страничку

3%

РАСТВОР ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ОСТАНОВИТ КРОВЬ ПРИ МЕЛКИХ ПОРЕЗАХ ЛИЦА. ТАКЖЕ ПРОДЕЗИНФИЦИРУЙ РАНКУ САЛИЦИЛОВОЙ КИСЛОТОЙ ИЛИ СПИРТОВЫМ РАСТВОРОМ КАЛЕНДУЛЫ.



5 МИНУТ КОНТРАСТНОГО КОМПРЕССА ХВАТИТ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ НА ЛИЦЕ. НУЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ ХОЛОДНЫЙ И ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС, А ЗАКОНЧИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ХОЛОДНЫМ.

2/3

МУЖЧИН НОСЯТ СВОИ ВЕЩИ В КАРМАНАХ, ДАЖЕ ЕСЛИ У НИХ ЕСТЬ С СОБОЙ СУМКА.

81 ГОД НАЗАД АМЕРИКАНЕЦ ИРВИНГ СКОТТ ИЗОБРЕЛ КОСУХУ КАК "СПЕЦОДЕЖДУ" ДЛЯ ЕЗДЫ НА МОТОЦИКЛЕ.

25% ЖЕНЩИН И 15% МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ СТРАДАЮТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ, СВЯЗАННЫХ С НОШЕНИЕМ НЕКОМФОРТНОЙ ОБУВИ.

200 МЛН ЛЕТ НАЗАД НА ЗЕМЛЕ ПОЯВИЛАСЬ СЕКВОЙЯ – НЕ ТОЛЬКО САМОЕ ВЫСОКОЕ РАСТЕНИЕ ПЛАНЕТЫ (ДО 115 М), НО ТАКЖЕ ИСТОЧНИК АУКСИНА – ИНГРЕДИЕНТА КРЕМОВ ПРОТИВ МОРЩИН.

КЛУБНИКА

Улучшает цвет лица: она содержит белковый коллаген, положительно влияющий на структуру кожи. Хочешь – ешь, хочешь – втирай.

Epidem.ru Journal-plaza.net

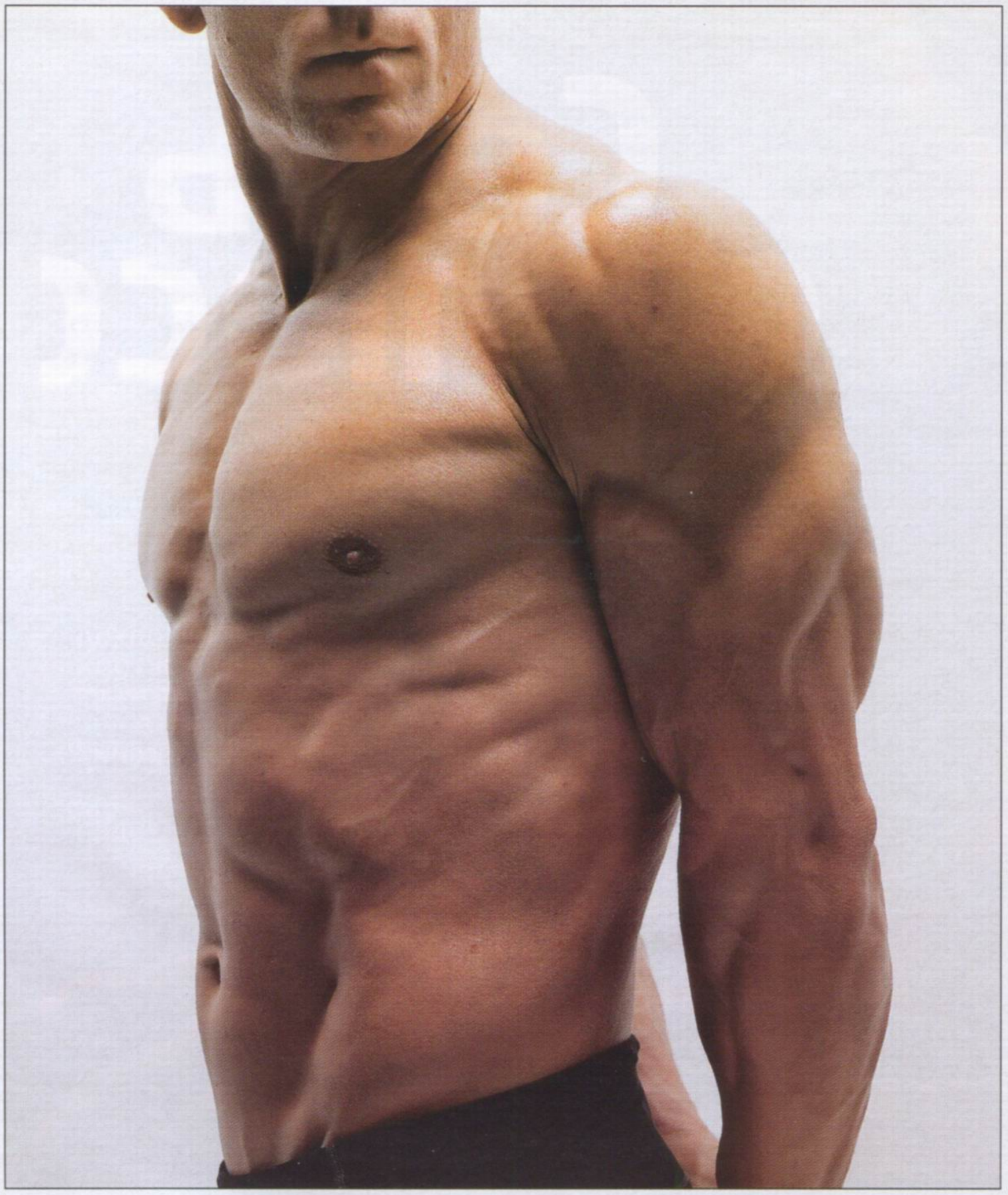
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

122
Энергичная еда
Диета для интенсивных тренировок

124
Рельеф на местности
Крепкие мышцы на дому

127
Стой! Опасная зона!
Чего боится инструктор



116
Семь с плюсом
Пособие по фитнесу на любой случай

Epidem.ru Journal-plaza.net

Семь с плюсом

ПОСОБИЕ ПО ФИТНЕСУ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Персональный тренер потому и называется персональным, что к каждому из своих клиентов должен найти индивидуальный подход. Дмитрий Смирнов — фитнес-редактор MH и фактически персональный тренер для каждого из 305 000 читателей в Украине и 1 210 000 читателей в России* — со своей задачей справился.

* По данным TNS Gallup Media, 2008 год

Epidem.ru Journal-plaza.net

Если человек занимается фитнесом, то это, поверь, неспроста. Есть у него, стало быть, некая цель, конкретная задача. Ну, например, похудеть. Или мускулы поднакачать. Или стать выносливым как мул. И решение этой задачи он сводит, как правило, к ответу на три типовых вопроса:

1 **Что делать?** То есть какие конкретно упражнения выполнять для достижения поставленной цели.

2 **Где тренироваться?** В фитнес-зале – прикормленный тренер, дома – подшивка МН, на улице – кризис. Короче, приходится выбирать.

3 **И когда всем этим заниматься?** Время на тренировки приходится порой буквально отбивать у работодателя, родных и онлайновых стратегий.

Каждый из этих вопросов по-своему важен. Однако найденные ответы – увы! – не всегда приближают человека к заветной цели. И все потому, что зачастую он даже не задумывается над четвертым, не менее важным вопросом. А именно – как? В смысле как именно выполнять те или иные упражнения. И дело тут даже не в технике совершения движений, а в том, чтобы грамотно объединить упражнения в сеты. Причем, заметь, в грамотные сеты. В сеты нужного типа. Поясню: сами по себе упражнения имеют обычно универсальный характер. Так, например, с помощью банальных отжиманий или приседаний ты можешь и худеть, и мышцы наращивать, и выносливость тренировать. Сеты – совсем другое дело. Здесь каждый тип – не случайный набор повторов, а продуманная конструкция, предназначенная для достижения конкретной цели и подходящая далеко не каждому.

ЧИСТО СИМВОЛИЧЕСКИ

Чтобы понять, какие сеты нужны именно тебе, определи для начала степень своей подготовки. Затем – присмотрись к диаграммам, открывающим рассказы о каждом из типов сетов, и выбери тот тип, что эффективнее всего развивает нужный тебе физический параметр.

Степень подготовки

НОВИЧОК Ты занимаешься не более года.

ОПЫТНЫЙ Ты занимаешься более года, знаешь все основные упражнения со штангой и любишь их делать.

ПРОДВИНУТЫЙ Твой стаж составляет не менее двух лет без перерыва. Ты умеешь делать все, включая подъем штанги на грудь, рывки и становую тягу сумо.

Физические параметры

УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ Тут, кажется, все понятно. Чем ты сильнее, тем больший груз сможешь взвалить себе на плечи, руки, ноги, спину. Единственная тонкость – чтобы силу развивать, работать нужно с весами не менее 80% от того максимума, который ты можешь поднять на раз.

ГИПЕРТРОФИЯ МЫШЦ Иначе говоря, увеличение мышц в объеме. Мечта любого настоящего качка. Но! Не стоит путать этот показатель с общим набором веса. Речь идет исключительно о местном увеличении мышцы в объеме.

УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ Чем выносливее мышцы, тем дольше ты сможешь выполнять работу средней интенсивности (копать, пилить, колоть дрова). Не слабо сделать 200 отжиманий или 500 приседаний подряд – у тебя отличная мышечная выносливость (грубо говоря, выносливые мышцы груди и бедер).

УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ Чем выносливее ты вообще, тем дольше сможешь выполнять мышечную работу малой интенсивности (идти, бежать, плыть, ехать на велосипеде). Сеты с хорошими показателями по этому параметру больше тренируют сердечно-сосудистую систему, а не мышцы, за счет которых, собственно, совершаются движения.

ЖИРОСЖИГАНИЕ Говоря научным языком, уменьшение количества подкожных жировых отложений. Говоря попроще: мечтаешь похудеть – переходи на сеты с максимальными показателями в этой строке.

УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ Увеличение дальности или высоты прыжка, увеличение силы удара любого плана, увеличение скорости бега, увеличение дальности броска мяча (диска, молота) и т.д. и т.п. Другими словами, именно из таких сетов состоят тренировки профессиональных спортсменов. Идешь на рекорд? Повторяй за ними!

Epidem.ru Journal-plaza.net

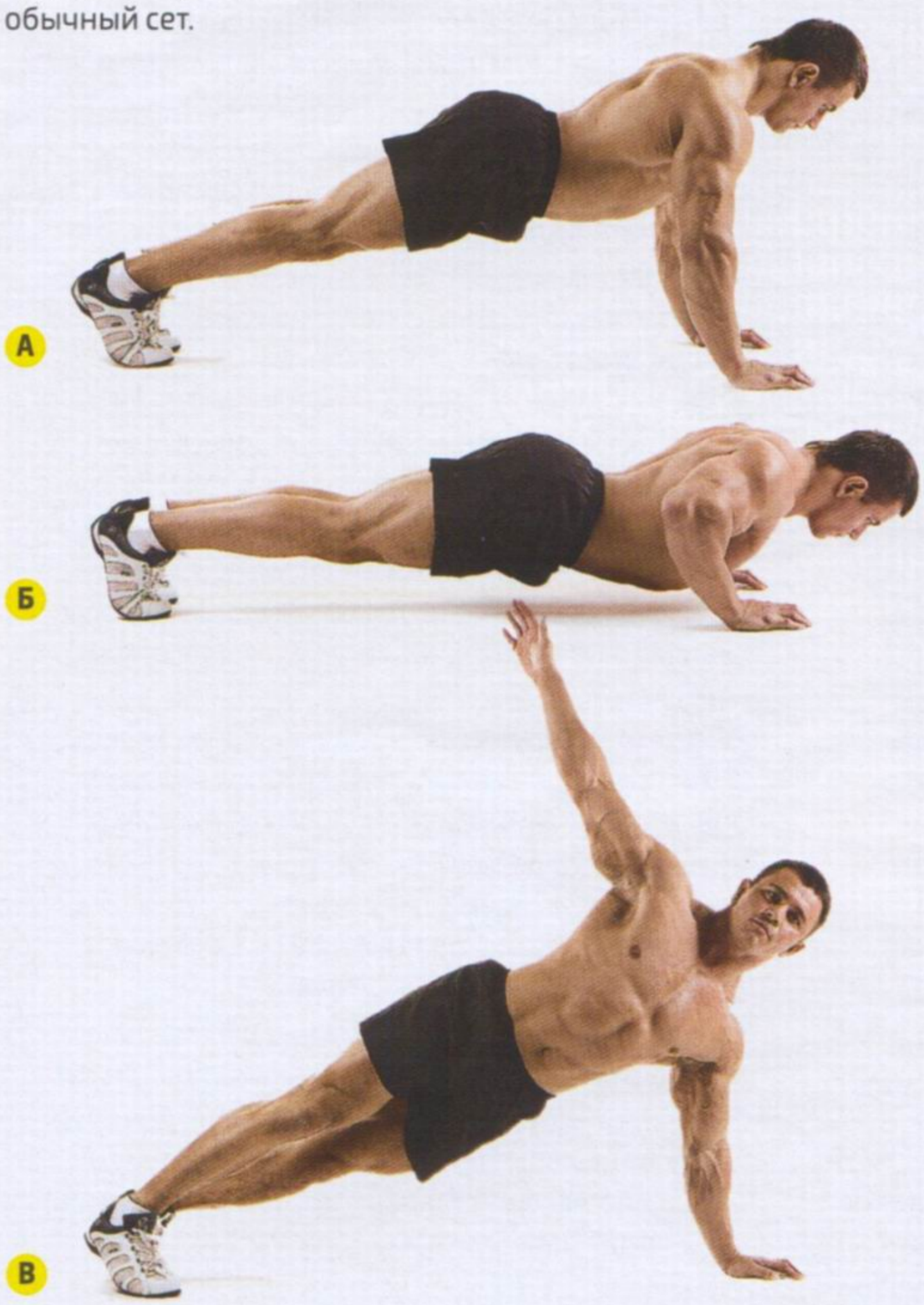
1. ОБЫЧНЫЕ СЕТЫ

НОВИЧОК / ОПЫТНЫЙ / ПРОДВИНУТЫЙ

ТЕОРИЯ Обычные сеты представляют собой комбинацию из... одних и тех же упражнений. Сделал нужное количество повторов, отдохнул – вот, собственно, и весь сет. Можно повторить.
Иногда такие сеты используются опытными и даже продвинутыми атлетами (особенно если их задача – экстремальное увеличение силы). Однако в реальной тренерской практике они, как правило, применяются в самом начале занятий с новичками. Многократное неторопливое повторение одного упражнения помогает неофиту следить за верными положением и движениями тела и не уставать сверх меры. При этом для обычных сетов зачастую выбираются достаточно сложные в исполнении упражнения. Это дает тренеру гарантию, что его подопечный не уснет на удобном тренажере.

ПРИМЕР **Т-ОТЖИМАНИЯ**

Прими упор лежа: руки чуть шире плеч, ноги вместе или разведены на ширину бедер **(А)**. Согни руки, коснувшись грудью пола **(Б)**, мощным движением поднимись вверх и, не останавливаясь, развернись в сторону, подняв одну руку над собой **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори, но с разворотом в другую сторону. Сделай 10-12 отжиманий – и получишь один обычный сет.



2. КЛАСТЕРНЫЕ СЕТЫ

НОВИЧОК / ОПЫТНЫЙ / ПРОДВИНУТЫЙ

ТЕОРИЯ Этот сет – комбинация из двух обычных, но состоящих из разных упражнений сетов. Выполняешь подход одного упражнения – отдыхаешь, выполняешь подход второго – снова отдыхаешь. Такие сеты применяют прежде всего для нагрузки мышц-антагонистов. Так, например, кластерный сет может сочетать жим штанги лежа с тягой блока к животу. В первом случае напрягаются мышцы груди, во втором – мышцы середины спины.
Этот тип сетов использует так называемый эффект реципрокного торможения – в момент экстремального напряжения одной мышцы ее антипод рефлекторно расслабляется. А в результате ты быстрее восстанавливаешься между подходами. Попроси инструктора в зале показать тебе упражнения для мышц-антиподов и составляй из них кластерные сеты.

ПРИМЕР **КОРОЛЕВСКИЙ ВЫПАД + КОРОЛЕВСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА**

Встань на правую ногу, левую согни в колене, оторвав стопу от пола **(А)**. Опустись на правой ноге вниз, одновременно отводя левую назад, как при выполнении выпада назад, но коснись пола не стопой, а коленом левой ноги **(Б)**. Сразу же поднимись вверх и повтори упражнение еще 10-12 раз. Отдохни минуту и вновь прими исходное положение **(А)**. Теперь, сгибая правую ногу, наклонись вперед и коснись руками пола **(В)**. Немедленно выпрямись и повтори упражнение еще 10-12 раз. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет для левой ноги.

Epidem.ru Journal-plaza.net

3. ДВУСЕТЫ
ОПЫТНЫЙ / ПРОДВИНУТЫЙ

ТЕОРИЯ **Двусеты подразумевают выполнение двух упражнений одного типа подряд, без отдыха между ними. Их применение требует немалой сноровки, отточенной техники и редкого умения занимать сразу два тренажера в часы пик. Считается, что этот вид сетов способствует лучшей активации моторных единиц – мышечных волокон и нервных клеток, которые ими управляют. Чем больше моторных единиц участвуют в сокращении мышцы, тем она больше.**

ПРИМЕР **ПРИСЕДАНИЯ + ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ ВПЕРЕД**

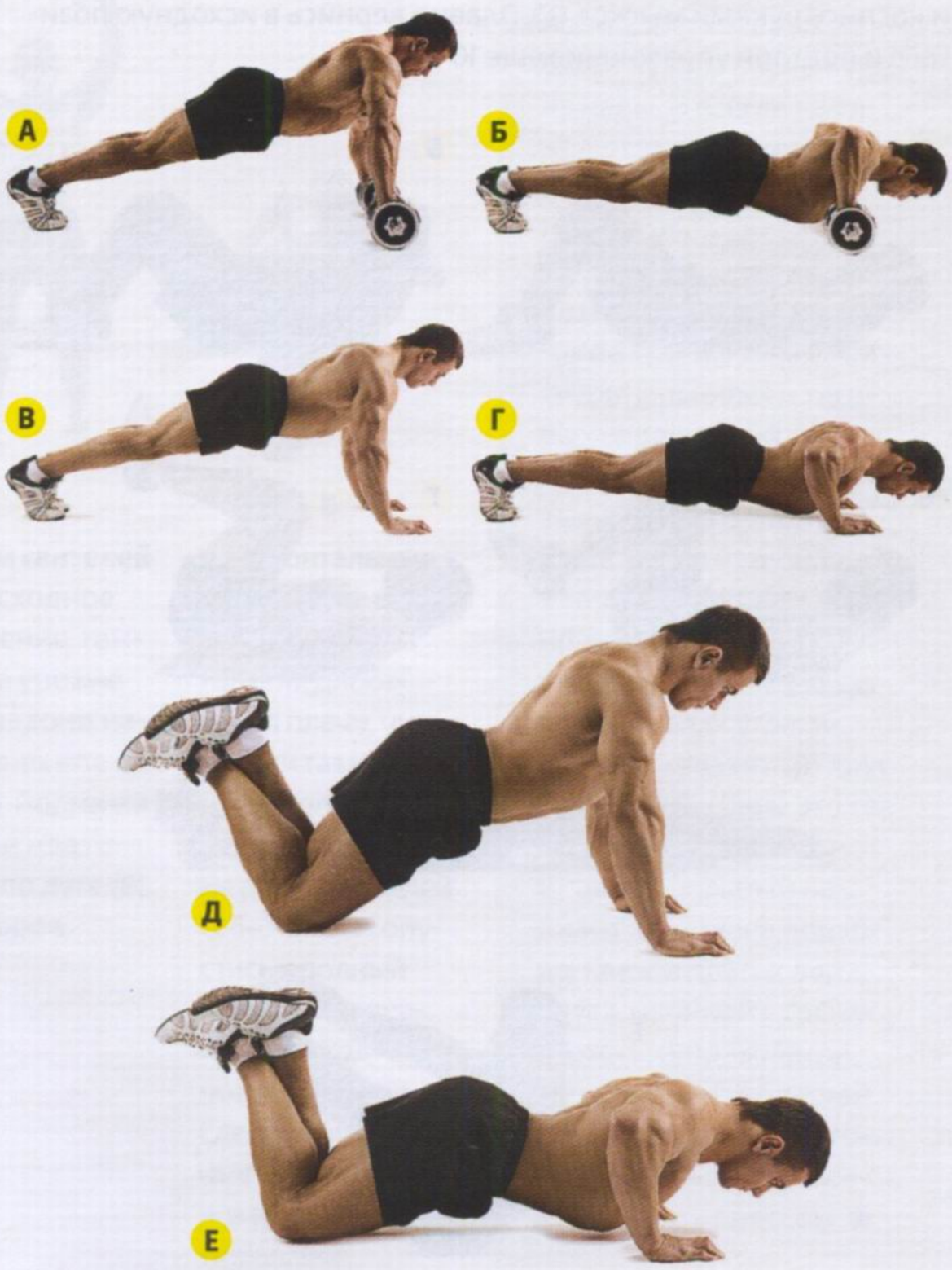
Встань прямо, ноги на ширине бедер, в руках гантели **(А)**. Отводя таз назад и сохраняя спину идеально прямой, присядь вниз, опустив таз ниже колен **(Б)**, и вернись в исходное положение. После 15 приседаний сразу же сделай широкий шаг вперед. Опустись вниз в положение выпада **(В)** и, оттолкнувшись передней ногой от пола, вернись в исходное положение. Теперь сделай выпад с другой ноги. Всего выполни по 10-12 выпадов на каждую ногу. Перед повтором двусета отдохни не менее 2 мин.

4. ДРОП-СЕТЫ
ОПЫТНЫЙ / ПРОДВИНУТЫЙ

ТЕОРИЯ **Дроп-сеты – это подходы со ступенчатым уменьшением нагрузки. К примеру: начал жать штангу весом 100 кг, через 8 повторов быстренько уменьшил вес до 80 кг и снова жмешь. Еще через 8 повторов снижаешь вес до 60 кг и с этим весом выжимаешь из себя последние 8 повторов. Считается, что в зависимости от тяжести прикладываемого усилия в работу включаются разные типы мышечных волокон. Дроп-сеты позволяют охватить их все или почти все. Включать в них можно практически любые упражнения, за исключением становой тяги и всех тяжелоатлетических движений.**

ПРАКТИКА **ДРОП-ОТЖИМАНИЯ**

Прими упор лежа, опираясь на гантели **(А)**. Ноги прямые, ступни вместе. Сделай в этом положении максимально возможное для тебя количество отжиманий **(Б)**. Немедленно убери гантели в сторону, поставь ладони на пол **(В)** и отожмись столько раз, сколько сможешь **(Г)**. Сразу после этого поставь колени на пол, ступни приблизь к ягодицам **(Д)** и сделай еще десяток-другой повторов в этом, самом легком положении **(Е)**.



Epidem.ru Journal-plaza.net

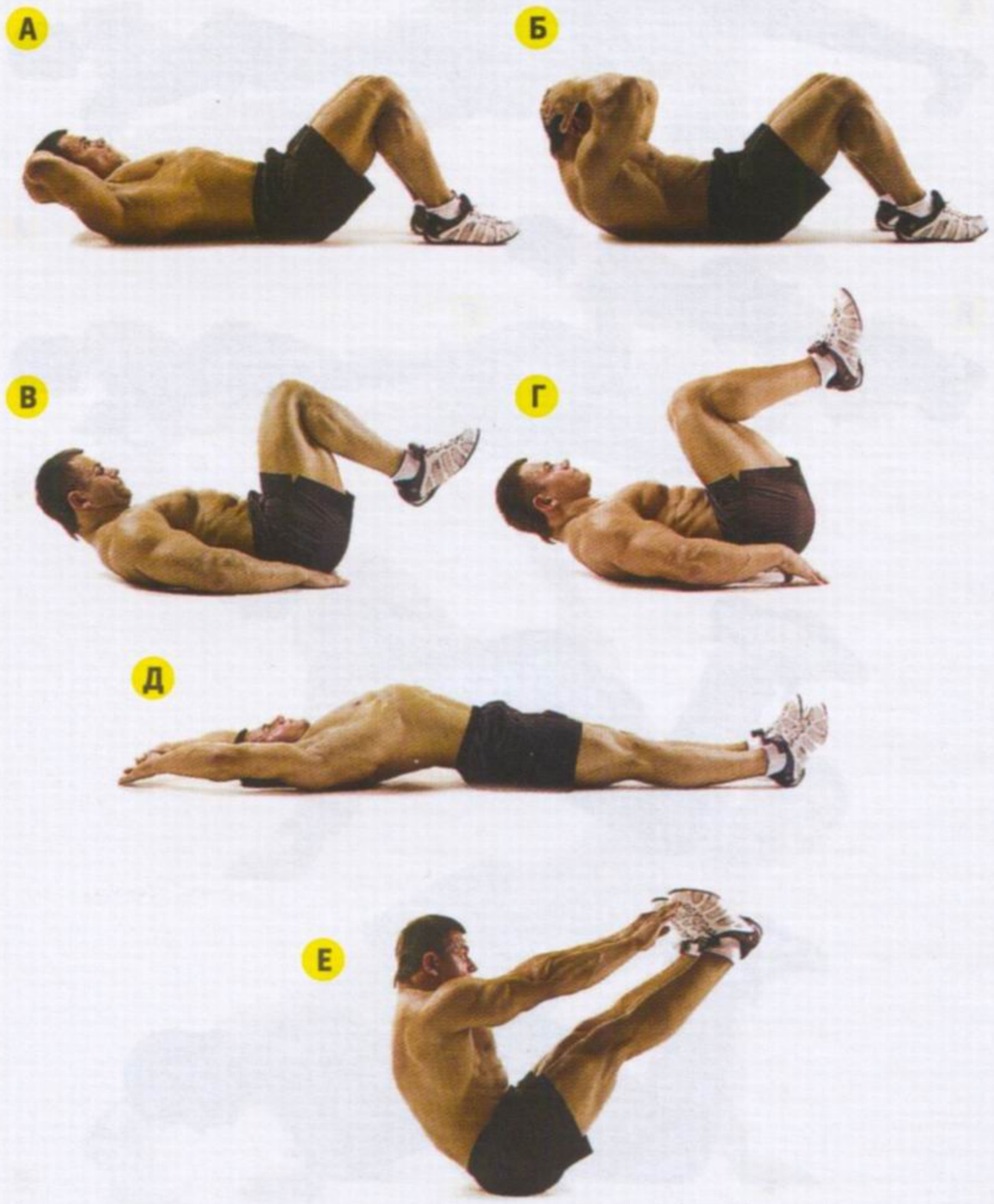
5. ТРИСЕТЫ

ОПЫТНЫЙ / ПРОДВИНУТЫЙ

ТЕОРИЯ **Трисеты (по аналогии с двусетами) представляют собой три упражнения, выполняемых подряд, без отдыха. Такие сеты гораздо ближе к жиросжигательной круговой тренировке, состоящей из 4-6 упражнений сразу, поэтому их часто применяют для снижения веса. В этом случае в трисет обычно объединяют непохожие упражнения, например, жим гантелей лежа, выпады и тягу в наклоне. Но иногда применение трисетов всего для одной мышцы полностью оправдывает себя. Особенно если речь идет о кубиках на животе.**

ПРАКТИКА **ТРИСЕТ НА ПРЕСС**

Ляг на пол, ноги вместе, руки сцеплены за затылком, колени согнуты под прямым углом **(А)**. Напрягая мышцы живота, оторви плечи и верхнюю часть спины от пола **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори движение еще 20-25 раз. Не останавливаясь, подложи ладони под ягодицы и оторви согнутые ноги от пола **(В)**: в стартовом положении твои бедра должны располагаться вертикально. Подтяни колени к груди, несильно оторвав таз от пола **(Г)**. Вернись в исходное положение и повтори движение еще 15-20 раз. Теперь ложись ровно: ноги и руки в одну линию, как на фото **(Д)**. Синхронно оторви все конечности от земли и коснись руками мысков **(Е)**. Плавно вернись в исходную позицию и повтори упражнение еще 10-20 раз.



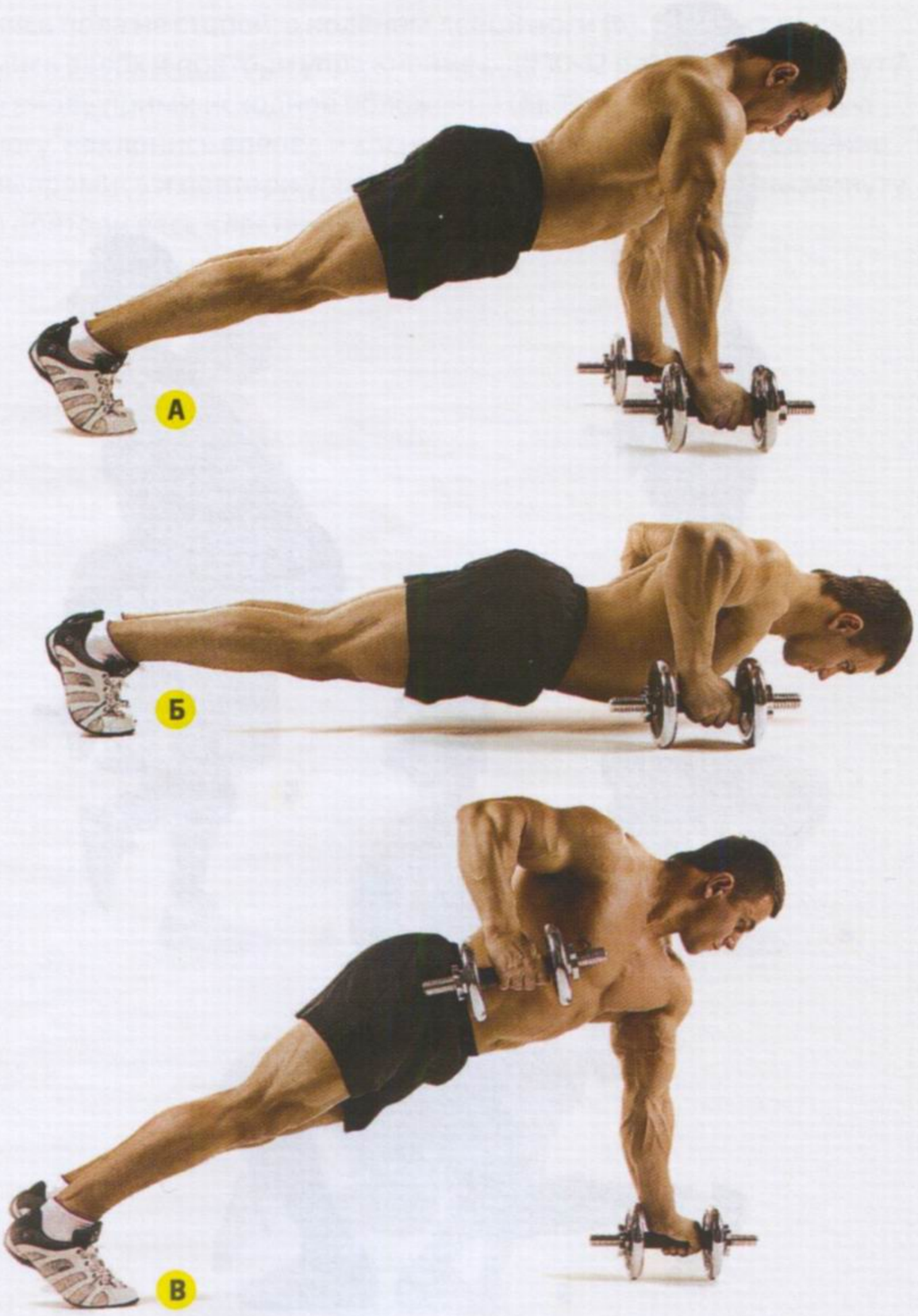
6. ГИБРИДЫ

ОПЫТНЫЙ / ПРОДВИНУТЫЙ

ТЕОРИЯ **Гибриды – выполнение двух разных упражнений, перетекающих одно в другое, – исключительно спортивный вид сетов. Они применяются для того, чтобы повысить эффективность спортсмена вне тренажерного зала – на футбольном поле или боксерском ринге. Но благодаря тому, что гибриды сжигают неимоверное количество калорий и заставляют твой организм продолжать расходовать энергию даже спустя день после тренировки, их часто используют для того, чтобы быстро подготовиться к пляжному отдыху – сжечь поднакопившийся за зиму жирок.**

ПРАКТИКА **ОТЖИМАНИЯ С ТЯГОЙ**

Прими упор лежа, поставив руки на гантели. Ноги вместе, грифы гантелей вдоль тела **(А)**. Отожмись, согнув руки и коснувшись грудью пола **(Б)**. Мощно поднимись вверх и сразу же подтяни одну гантель к боковой части живота **(В)**. Верни гантель на место и сделай еще одно отжимание, но уже с подъемом другой руки, – получишь один повтор. Сделай 10-12 повторов. Если упражнение кажется тебе легким, увеличь вес снарядов.



Epidem.ru Journal-plaza.net

7. КОМПЛЕКСЫ

ПРОДВИНУТЫЙ

ТЕОРИЯ Последний и самый сложный вид сетов. Комплексы состоят из 2-6 упражнений, которые выполняются с одним и тем же снарядом так, чтобы конечная точка одного упражнения была начальной для следующего. Никакого отдыха между ними, разумеется, нет.

Комплексы идеальны для снижения веса и способны наградить тебя нечеловеческой выносливостью, но они довольно сложны технически, а потому травмоопасны. Вот почему начинать применять их лучше всего не раньше, чем через пару лет постоянных тренировок.

ПРАКТИКА КОМПЛЕКС С ГАНТЕЛЯМИ

1. Становая тяга Встань ровно, ноги на ширине бедер, в руках гантели **(А)**. Опустись в глубокий присед **(Б)**, а затем синхронным усилием ног и спины выпрямись в исходное положение. Сделай 5 повторов.

2. Румынская тяга Из того же исходного положения **(А)**, не сгибая спины, опусти гантели до середины голеней **(Б)** и вернись в исходное. 5 повторов.

3. Тяги гантелей к подбородку Исходное положение не меняется **(А)**. Подтяни обе гантели к подбородку, как показано на фото **(Б)**. В верхней точке твои локти должны быть выше кистей. Вернись в исходное. Сделай 5 повторов, не возвращая руки в исходную позицию после последнего.

4. Жим гантелей стоя Исходное положение: гантели на уровне плеч, ладони направлены вперед **(А)**. Подними гантели над головой по дуге **(Б)**. 5 повторов.

5. Фронтальные приседания с гантелями Положи гантели дисками на плечи, чуть отведи таз назад и немного согни ноги в коленях **(А)**. Не роняя гантелей себе на ноги, опустись в полный присед **(Б)** и вернись в исходное положение. Сделай финальные 5 повторов — и ты получишь 1 комплекс.

КРУГИ АДА

Существует еще один вид сетов, который можно применять почти всем категориям любителей фитнеса для того, чтобы похудеть, — круговые. Выбери себе 4-8 упражнений и делай их подряд, без отдыха. Сделав все, полностью восстанови дыхание и повтори круг еще 2-3 раза. В одной тренировке может быть до 2-3 различных круговых сетов, скомпонованных различным образом.

ВИДЫ КРУГОВЫХ СЕТОВ

1. **На одну мышцу** Обычно такие круги применяются для тренировки мышц живота или ног. Если ты решишься на этот спортивный подвиг, подбирай те упражнения, для которых не будут нужны разные тренажеры. И всегда начинай с самых тяжелых, а заканчивай самыми простыми.

2. **На две противоположные мышцы** Обычно такие круги выполняются для жимовых и тяговых упражнений. Чтобы не перегружать плечевые суставы однобокими упражнениями, в твоем круге обязательно должны быть те, которые нагружают мышцы под разными углами.

3. **На не связанные друг с другом мышцы** Это самый эффективный, но и самый сложный вариант кругового подхода. Как и в других вариантах, начинай с самых сложных упражнений и постепенно облегчай их. Начать такой круговой сет лучше всего с ног, а закончить прессом. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Энергичная еда

По утрам нет сил ни проснуться, ни встать? Вот тебе недельная диета – с ней ты забудешь про мучительные пробуждения и послеобеденный сон втайне от начальства.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК
- Омлет из двух яиц с сыром, репчатым луком и помидорами
- 1 грейпфрут
- 1 чашка зеленого чая

ПЕРЕКУС
- 2 киви (или 1 большое красное яблоко)
- 30 г грецких орехов
- 1 пачка (250 г) нежирного творога без сладких наполнителей

ОБЕД
- Вареная баранина, нарезанная кусочками, с лавашом
- Зеленый овощной салат
- Оливковое масло (в качестве заправки для салата)
- 1 мандарин
- 1 стакан негазированной воды

ПЕРЕКУС
- Белковый микс из сывороточного и казеинового протеина на воде, кефире или нежирном молоке
- 1 большое красное яблоко

УЖИН
- Суп: берешь 100 г кукурузы, 50 г бекона, 1 луковицу, 1 картофелину и 100 мл нежирного молока – все измельчаешь, смешиваешь с молоком и варишь до готовности
- Одна большая куриная грудка без кожи (вареная или на гриле)
- Салат из капусты, огурцов и болгарского перца
- 225 мл нежирного молока

ЧТО К ЧЕМУ?
Частое, но не чересчур обильное питание – залог крепкого здоровья и стабильного веса. Кстати, понедельничное меню специально насыщает твое тело витаминами С и В. Они крайне необходимы организму, чтобы он получал всю энергию из продуктов, которые ты съедаешь в течение дня.

ВТОРНИК

ЗАВТРАК
- 1 диетическая булочка
- 20 г бекона (весь лишний жир удали хирургическим путем)
- 1/2 помидора
- 1 яйцо пашот
- 1 чашка зеленого чая

ПЕРЕКУС
- 1 банан
- Горсть лесных орехов
- 1 чашка зеленого чая

ОБЕД
- Большой бутерброд из хлеба грубого помола, вареной или приготовленной на гриле куриной грудки или белого мяса индейки, листьев зеленого салата, колец красного лука и помидоров
- 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока

ПЕРЕКУС
- Протеиновый микс из сывороточного и казеинового протеина на воде, кефире или нежирном молоке
- 1 банан

УЖИН
- Нежирная свинина с овощами – все приготовить на пару
- Слабосоленый соевый соус
- 1 стакан нежирного молока

ЧТО К ЧЕМУ?
Вторник – день повышенного потребления протеина. Диета, богатая натуральными источниками белка, вроде куриной грудки, говядины, протеиновых коктейлей и даже свинины, отлично бодрит – ведь твоему организму приходится куда сложнее и дольше переваривать съеденное.

СРЕДА

ЗАВТРАК
- 135 г овсянки с изюмом
- 225 мл нежирного молока
- 1 чашка зеленого чая
- 1 грейпфрут

ПЕРЕКУС
- 6 диетических хлебцев с нежирным сыром
- 1 яблоко
- 1 чашка зеленого чая

ОБЕД
- 1 кусок бородинского хлеба
- Куриная грудка без кожи, приготовленная на гриле или сваренная
- Жареные овощи с небольшим количеством бальзамического уксуса
- 1 стакан свежевыжатого сока

ПЕРЕКУС
- Протеиновый микс из сывороточного и казеинового протеина на воде, кефире или нежирном молоке
- 1 средняя гроздь винограда

УЖИН
- Итальянский омлет из трех яиц с ветчиной, томатами и сладким картофелем
- 1 стакан нежирного молока

ЧТО К ЧЕМУ?
К середине недели тебе должно полностью перестать хотеться втихаря зажевать сникерс-другой. Дело в том, что после нескольких дней диеты, состоящей из продуктов с пониженным содержанием сахара, количество резких приступов желания съесть что-нибудь сладкое начинает уменьшаться. Всему "виной" ставший стабильным уровень сахара в твоей крови. Теперь тяга к вредной еде, если она и осталась, будет чисто психологической, поэтому сожми всю свою волю в кулак и перестань уже таращиться на шоколадные батончики и плитки.

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК
- 2 блина, приготовленных из протеинового порошка (это вместо муки) и цельных яиц

- 2 ст. л. ягод (черники, смородины или клубники)
- 1 ст. л. меда
- 1 чашка зеленого чая

ПЕРЕКУС
- 8 диетических хлебцев с ореховым маслом или нежирным сыром
- 1 чашка зеленого чая

ОБЕД
- 1 яблоко
- Печеный сладкий картофель

- Тунец в томатном соусе (все несоленое)
- 1 стакан свежевыжатого сока

ПЕРЕКУС
- Протеиновый микс из сывороточного и казеинового протеина на воде, кефире или нежирном молоке
- 1 банан

УЖИН
- Рыба на гриле (желательно лосось)
- Овощи на пару
- Миска бурого риса
- 1 стакан нежирного молока

ЧТО К ЧЕМУ?
Всем иногда хочется сладкого. Вот тебе натуральные источники сахара – ягоды и мед. Съев их на завтрак, то есть в первой половине дня, ты никак не навредишь своим кубикам на животе. А поскольку более поздние приемы пищи богаты клетчаткой, ты не испытаешь сонливости, типичной после богатого сахаром приема пищи.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЛАН ПИТАНИЯ

Перепады настроения и нехватка энергии четко связаны с нестабильным уровнем сахара в твоей крови. Такое бывает, особенно когда питаешься нерегулярно и чем попало. Рацион, разработанный для читателей MH специалистом по питанию Мэттом Ловеллом и подкорректированный для наших условий Дмитрием Смирновым, под завязку набит медленными углеводами, которые позволяют постоянно держать уровень сахара в крови ровным. В отличие от быстрых, они не приведут к лишним килограммам, но жизненно необходимы для интенсивных тренировок.

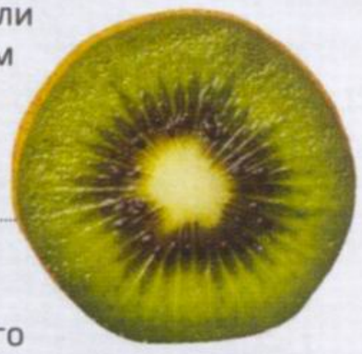
ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК
- 135 г овсянки
- 220 мл молока
- 1 ст. л. меда
- 1 чашка зеленого чая

ПЕРЕКУС
- 2 морковки
- 1 огурец
- 1 чашка зеленого чая
- 30 г ореховой смеси (без сахара или сухофруктов)

ОБЕД
- Бутерброд из хлеба грубого помола с тунцом и легким майонезом
- 1 апельсин
- 1 стакан негазированной воды

ПЕРЕКУС
- Протеиновый микс из сывороточного и казеинового протеина на воде, кефире или нежирном молоке
- 1 киви
- 1 банан



УЖИН
- Пицца домашнего приготовления: лаваш в качестве основы мажешь томатным соусом (желательно несоленым); крошишь туда куриную грудку, грибы, сыр и перец (болгарский или чили)
- 1 стакан нежирного молока

ЧТО К ЧЕМУ?

Устал от однообразных протеиновых коктейлей? Добавляй в них фрукты – это придаст надоевшему шоколадному или ванильному напитку более приятный вкус и аромат. В любом случае не прекращай пить наш микс, ведь это настоящее универсальное оружие в борьбе с голодом и лишним весом. Казеиновая составляющая коктейля – долгоиграющий белок, который будет усваиваться на протяжении нескольких часов, а сыворотка, напротив, усваивается очень быстро, немедленно обеспечивая твое тело белком тогда, когда это особенно необходимо.

СУББОТА

ЗАВТРАК
- Омлет из 3 яиц с болгарским перцем, чили, тертым сыром и порезанной ветчиной
- Стакан нежирного молока

ПЕРЕКУС
- 40 г миндаля с курагой
- 1 чашка зеленого чая

ОБЕД
- Куриный суп с овощами (в супе курицы с овощами должно быть поровну)
- 2 кусочка ржаного хлеба или хлеба грубого помола
- 1 банан
- 1 яблоко

ПЕРЕКУС
- Протеиновый микс из сывороточного и казеинового протеина на воде, кефире или нежирном молоке
- 1 грейпфрут

УЖИН
- Похлебка из куриного фарша или фарша индейки, фасоли, помидоров, перца (в качестве приправы) и сладкой кукурузы
- 95 г бурого риса

ЧТО К ЧЕМУ?

Начни свой уик-энд с омлета с овощами, он придаст тебе сил, например, для многочасовой прогулки. Субботнее меню рассчитано на восстановление потраченных накануне запасов белка и клетчатки, без которых у тебя не будет ни бодрости, ни силы. Чтобы эти запасы не превратились в округлости на боках – сделай субботний отдых максимально активным.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК
- 2 кусочка творожной запеканки
- 1 ст. л. меда
- 150 г черники (или клубники)
- 1 чашка зеленого чая

ПЕРЕКУС
- 2 куска бородинского хлеба с нежирным сыром
- 1 большое красное яблоко
- 1 стакан свежевыжатого сока

ОБЕД
- Чизбургер своими руками: 2-3 ломтика нежирного сыра, огурцы, помидоры, пара колец лука, мясная котлета из куриного или говяжьего фарша, диетическая булочка
- 1 стакан нежирного молока

ПЕРЕКУС
- Протеиновый микс из сывороточного и казеинового протеина на воде, кефире или нежирном молоке
- 1 апельсин

УЖИН
- 1 гамбургер домашнего производства: мясную часть делаешь из нежирного говяжьего фарша, хлебную – из булочки грубого помола
- Зеленый салат из свежих овощей
- 225 мл нежирного молока

ЧТО К ЧЕМУ?

Следование правилам здорового питания вовсе не означает, что ты вынужден всю оставшуюся жизнь давиться бурым рисом. Традиционно "вредные" бургеры, если их правильно приготовить, станут нормальным дополнением к "правильным" блюдам. В воскресное меню вполне можно добавить настоящие "вредные" продукты, которые ты любишь, но в ограниченном количестве. Небольшие нарушения режима раз в неделю никак не смогут навредить тебе. Напротив, благодаря контролируемым ошибкам тебе будет психологически легче держаться монотонного, пусть и здорового питания. ■

ДОБАВКА

Услышал недавно, что для действенных тренировок мало правильно питаться и регулярно заниматься. Вроде еще не помешали бы определенные витамины (не всякие там анаболики и т.д.). Если это так, то какие именно?

ПАВЕЛ МУХИН

Да, Павел, ты абсолютно прав: и профессиональным спортсменам, и простым любителям фитнеса рекомендуется употреблять витаминно-минеральные комплексы на постоянной основе. Все дело в повышенной потребности активного организма в воде и основных питательных веществах, многие из которых могут не очень хорошо усваиваться без достаточного количества витаминов и минералов. Специально для спортсменов создаются витаминные комплексы, подходящие, скажем так, среднему спортсмену – среднего возраста, среднего роста, среднего веса, средней тренированности. Принимать их желательно два раза в день, лучше всего вместе с едой. Сразу оговорюсь – удваивать дозу витаминов не нужно (как правило, спортсмены удваивают дозу обычных аптечных витаминов), поскольку спортивные витамины превосходят обычные по дозировке раза в два-три. В любом случае для начала посоветуйся с врачом.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Рельеф на местности

ВОПРОС **Мне 28, и у меня нет времени ходить в спортзал, поэтому я занимаюсь дома. Как можно в домашних условиях достичь хорошего рельефа, подсушить мышцы? Заранее благодарю!**
АЛЕКСАНДР

ОТВЕТ **"Рельефиться" в домашних условиях намного веселее, чем в зале. Благодаря недостатку оборудования тренировки получаются более жестокими. Надеюсь, хоть одна гантель у тебя найдется? Тогда поехали!**

ОТВЕЧАЕТ

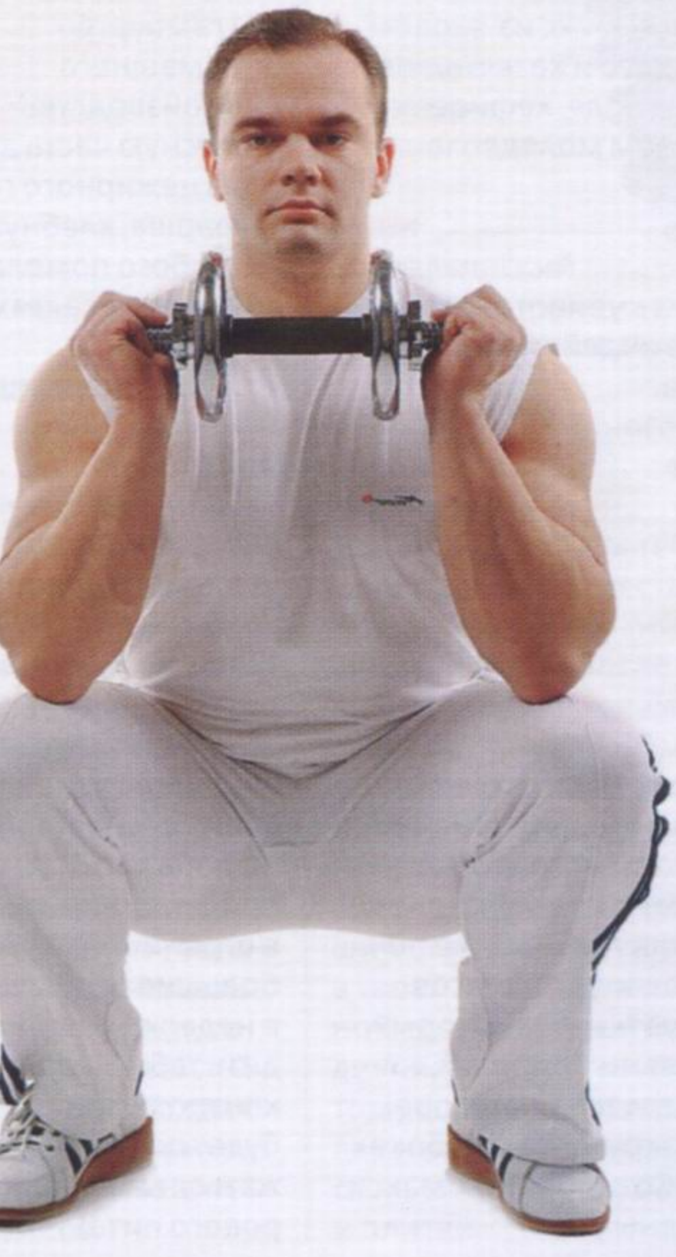
ДМИТРИЙ СМИРНОВ
фитнес-редактор Men's Health

1 БЕГ В УПОРЕ ЛЕЖА

Прими положение обычного упора лежа, предварительно положив секундомер перед собой. Начни поочередно подтягивать колени к груди, словно бежишь на месте. И это должна быть не легкая пробежка, а мощный рывок с максимальным ускорением. После 30 сек. "бега" встань на колени и 30 сек. отдохни. Всего сделай 6-8 "пробежек".

2 ТРАСТЕР С ГАНТЕЛЬЮ

Встань прямо, ноги на ширине бедер или немного шире. Гантель небольшого веса подними к груди, локти вниз. Глубоко присядь, не отрывая пяток от пола и не сгибая спины. Вернувшись в исходное положение (это будет 1 повтор), сразу же подними гантель над головой. Сделай максимально возможное количество повторов за 20 сек. Не опуская гантель на пол, отдохни ровно 10 сек. и повтори. Выполняй всю эту комбинацию в течение 4 мин.



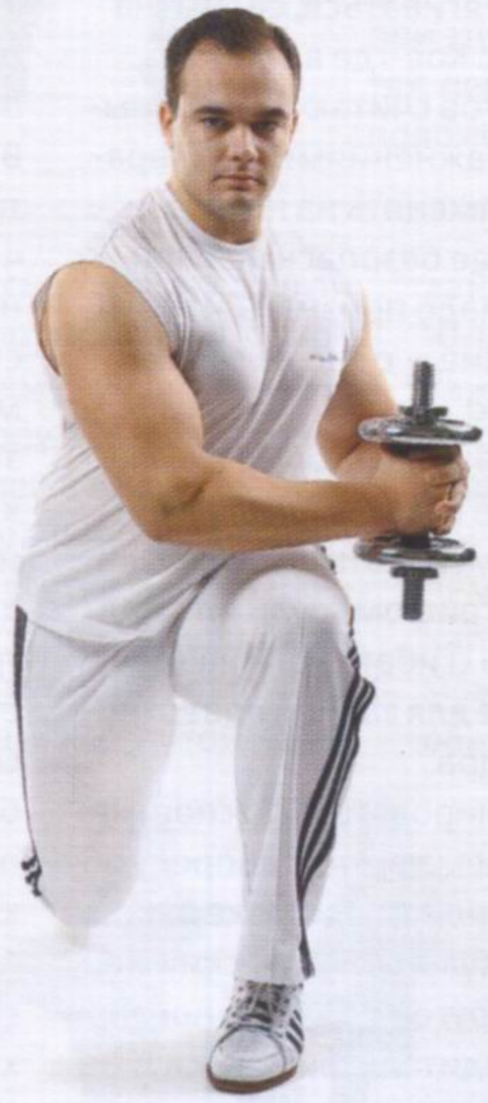
Epidem.ru Journal-plaza.net

3 ОТЖИМАНИЯ ТАБАТА

Сделай максимальное количество отжиманий за 20 сек. Лежа отдохни 10 сек. и повтори. Отжимайся таким манером 4 мин. подряд.

4 ВЫПАДЫ С РОТАЦИЕЙ

Встань прямо, ноги вместе. В руки возьми одну гантель, удерживая ее вертикально перед животом. Сделай длинный шаг вперед левой ногой, синхронно повернув гантель с корпусом влево. Без промедлений вернись в исходное положение и сделай шаг правой ногой с поворотом направо. Выполни 4-5 сетов по 15-20 повторов. Отдыхай между сетами не более 30-45 сек.



Выполняй этот комплекс 3-4 раза в неделю, желательно через день. Если останутся силы, можешь добавить пару упражнений для мышц живота и немного стретчинга. ■

ArthroStop® PLUS

STOP хворим суглобам!

НОВИНКА

WALMARK
ArthroStop PLUS
Глюкозамін, Boswellia Serrata та МСМ для захисту та регенерації суглобів
100 ТАБЛЕТОК
Унікальна комбінація компонентів позитивно впливає на всі суглоби
ArthroStop крем

СКУТІСТЬ
БІЛЬ
ОБМЕЖЕНА РУХЛИВІСТЬ
Глюкозамін є структурним компонентом суглобного хряща, відповідає за міцність та гнучкість
Екстракт з кори дерева Boswellia Serrata має протизапальну дію та позитивно впливає на ушкоджені суглоби
МСМ для фізіологічно-правильного утворення хряща сприяє зниженню запальних процесів
Марганець бере участь у формуванні хрящів, кісток та м'якої тканини

Показання щодо застосування:

- Відновлення хрящів у суглобах та хребті
- Відчуття скутості у суглобах
- Передчасне стирання хрящів у суглобах і хребті
- Біль у суглобах
- Травми опорно-рухового апарату
- Підвищене навантаження на суглоби (важка фізична праця спорт, зайва вага)

Для подвійного ефекту ми рекомендуємо одночасне використання таблеток та крему **ArthroStop®**, тому що таблетки забезпечують організм необхідними компонентами для синтезу хрящової тканини, а крем прогріває уражені суглоби та одночасно сприяє послабленню болю.

www.walmark.ua

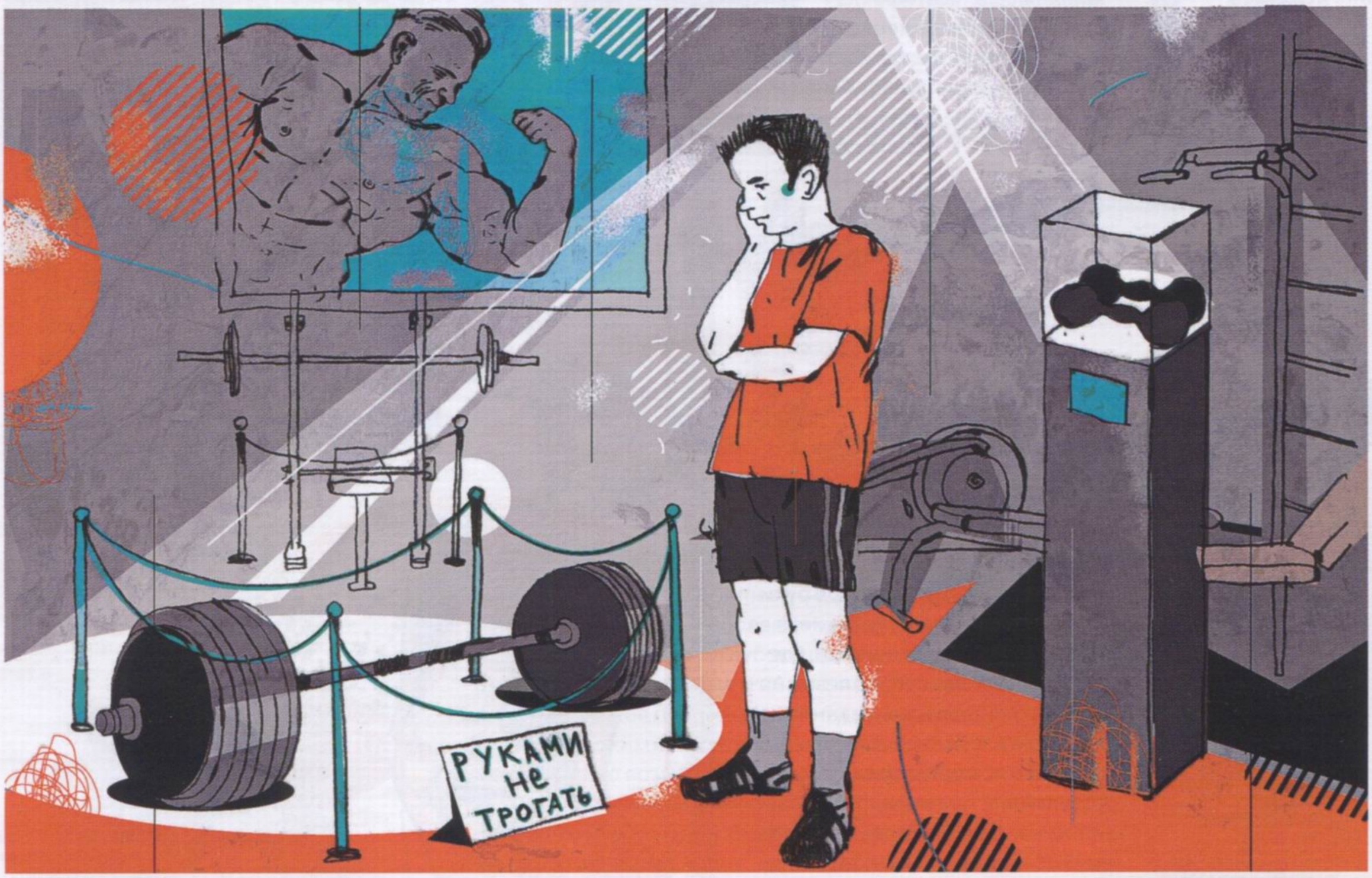
WALMARK Здоров'я для всієї родини

Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи Міністерства охорони здоров'я України від 22.06.2007 №05.03.02-03/31392
Свідоцтво про державну реєстрацію Міністерства охорони здоров'я України від 13.02.06.2006 № 614
Виробник Walmark, Чехія. Представник в Україні ТОВ "Валмарк".

Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net

Стой! Опасная зона!



ВОПРОС

Мой тренер запрещает мне два упражнения – качать руки и приседать со штангой. А сам, когда тренируется, постоянно это делает. Отчего такая несправедливость?

Кирилл

ОТВЕТ

Так уж повелось, что к клиентам в фитнес-клубах – особенно дорогих – относятся как к священным коровам. Во-первых, им стараются не перечить, а во-вторых, принимают странные, на мой взгляд, меры по минимизации рисков. Во многих заведениях существует негласная политика ограничения нагрузок клиентам, которые тренируются с персональным тренером. В частности, таким людям не всегда разрешают:

1. Приседать со штангой – из-за потенциальной опасности травмировать поясницу или спровоцировать внезапное повышение артериального давления. Иногда тренеров учат не давать делать даже динамические выпады, заменяя их стационарным вариантом – стоя на месте.
2. Делать становую тягу – по тем же причинам.
3. Делать в подходах меньше 6-8 повторов. Высокоповторный режим автоматически понижает используемый вес отягощения, что опять же снижает риск возникновения травмы.
4. Растягиваться, садясь на шпагат. Кое-где все виды шпагатов считаются опасными упражнениями. Их стараются заменять на похожие, но более безопасные варианты. Надо признать, что это опасение – одно из самых верных!
5. Делать некоторые упражнения в полную амплитуду. Например, жать штангу до касания грифом груди или полностью сгибать ноги на тренажере для задней поверхности бедра.
6. Тренироваться по спортивным схемам. Это к вопросу об отдельной тренировке рук. Чисто культуристический или иной другой подход многие руководители фитнес-клубов не приемлют ввиду потенциально опасного повышения интенсивности тренировок. А вдруг тренер увлечется и что-нибудь такое сотворит со своим клиентом, что тот потом в суд подаст?

В каком-то смысле твоего тренера можно понять – зачем ему лишняя ответственность и проблемы с начальством? Однако такой экстремально "безопасный" подход зачастую может обезопасить клиентов и от самого важного, ради чего они и приходят в клуб, – результативных тренировок. Это болезнь роста всей фитнес-индустрии. Со временем и мы станем работать более честно, по западному образцу, отдавая клиентам все самое лучшее. А пока просто спроси у своего тренера, запрещены ли такие упражнения именно тебе (и почему) или это общее правило клуба. В последнем случае – спорь и проси обосновать запрет. ■

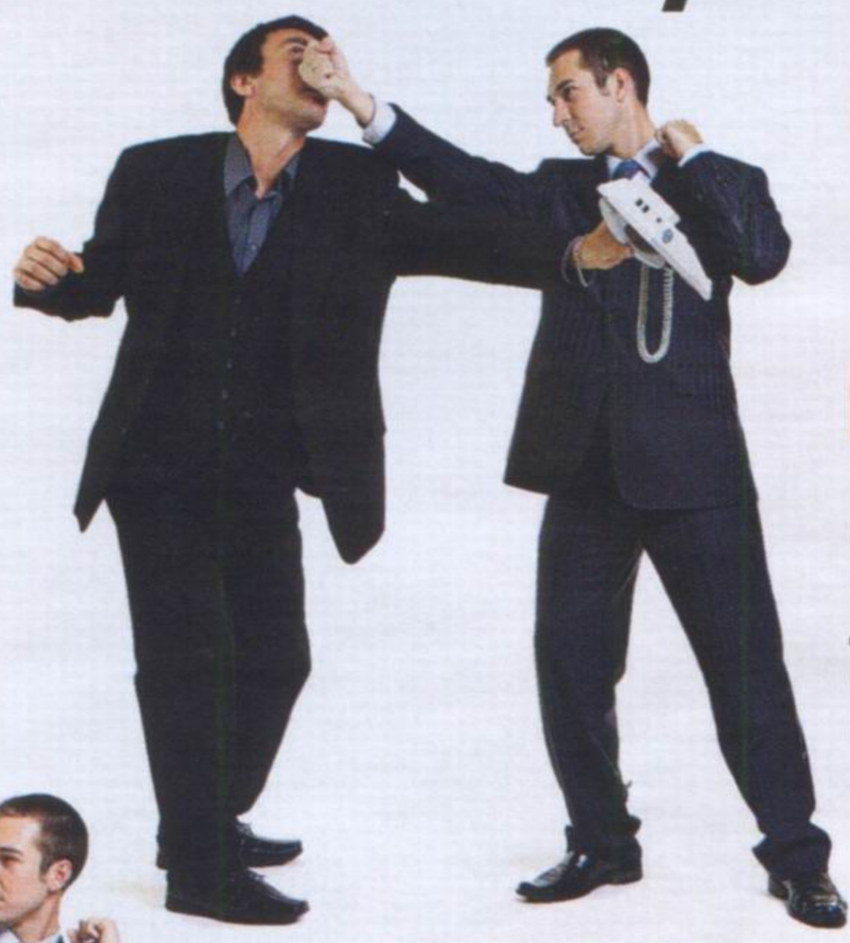
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

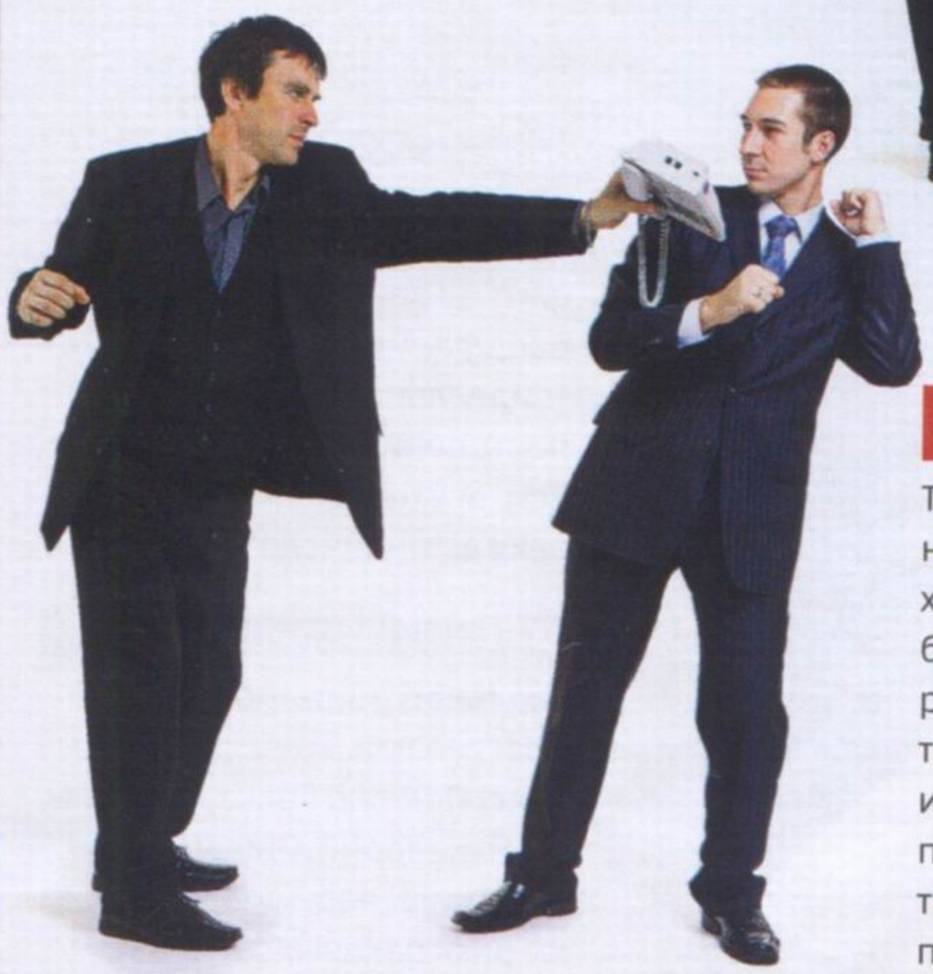
Epidem.ru Journal-plaza.net

СИТУАЦИЯ №4

Обзвоните клиентскую базу!

Дружелюбно настроенные люди подходят к нам спереди. А вот злобные типы, замыслившие неладное, зачастую подкрадываются сзади или сбоку.





1 Итак, ты располагаешься боком к противнику. Тот пытается ударить тебя наотмашь кулаком или, того хуже, старым и далеко не мобильным телефонным аппаратом. Уклонись, перенеся вес тела на ногу, которая дальше, и слегка скрутись внутрь. Руки при этом быстро согни в локтях, переведя их в боевое положение.

2 Сразу же после того, как убедишься, что противник промахнется, начинай контратакующее движение. Перенеси вес на переднюю ногу и ударь тыльной частью кулака наотмашь в лицо оппонента.

3 После этого круговым ударом левым коленом в область паха заверши контратаку. Важно: в момент нанесения сильно довернись в сторону удара на опорной ноге. Если дистанция между вами слишком большая, к довороту стоит добавить небольшой стелющийся прыжок на опорной ноге вперед.

ПОДГОТОВКА

Как обычно, самым сложным элементом этой связки является удар коленом. Чтобы освоить его в полном объеме, тебе нужно будет регулярно делать два упражнения – сам удар коленом и прыжки на месте с поворотом корпуса.

- **Удар коленом:** встань в боевую стойку – ноги на ширине бедер, поворот в сторону атаки полубоком. Подняв колено ноги, которая расположена сзади, мощно повернись в сторону другой (опорной) ноги, одновременно довернув ее стопу в ту же сторону. Имей в виду, что разворачиваться нужно на мыске, а не на пятке. И не забывай держать опорную ногу слегка согнутой! Сделай 4-5 сетов по 10-15 повторов для каждой ноги.
- **Прыжки на месте с поворотом корпуса:** поставь ноги вместе, немного согни, взгляд направь вниз. Как можно чаще прыгай на обеих мысках, разворачивая бедра вправо-влево. Корпусом скручивайся в противоположную сторону, не забывая напрягать косые мышцы живота. Сделай 5-6 серий по 15 секунд таких прыжков. Количество повторов не считай, старайся выполнить как можно больше.

* Основатель нового направления в боевых искусствах "И-До", чемпион мира, международный инструктор (6-й дан)

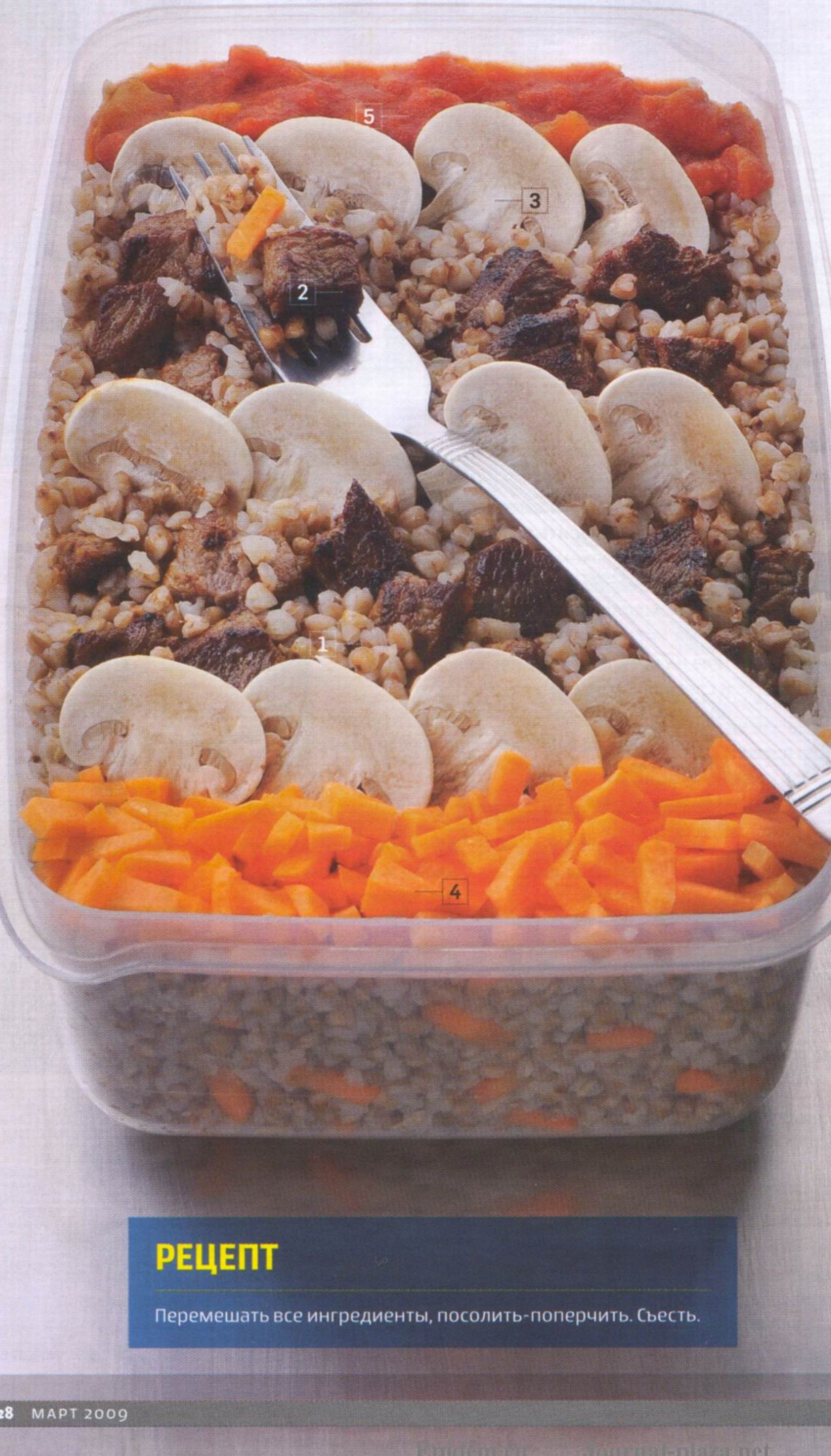
РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ ЗА УЧАСТИЕ В СЪЕМКАХ ВАСИЛИЯ МАМОНТОВА И ИГОРЯ АНОХИНА И КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ ОДОБРЯЕТ НЕОБОСНОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ НАСИЛИЯ В УСЛОВИЯХ ОФИСА ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Спортивная каша

Закуси этой вкусной и полезной смесью, чтобы привести в тонус свой желудок, без нормальной работы которого ты не сможешь исправно превращать съеденное чужое мясо в собственное.

ДЕНЬ СУДКА #06



1 ГРЕЧКА

Сколько: 200 г.

Зачем? В гречке полно полезных для мышц аминокислот и навалом витаминов группы В, необходимых для нормального обмена веществ.

2 ОБЖАРЕННАЯ ГОВЯДИНА

Сколько: 150 г.

Зачем? Не забываем и про основную цель твоего фитнес-ланча: помогать наращиванию мышц. Говядина – идеальная с точки зрения построения мышц еда, в ней есть все необходимые человеку аминокислоты.

3 ГРИБЫ

Сколько: горсть, порезать пластинами.

Зачем? Полно белка, при этом мало калорий. Они стимулируют пищеварение, снижают риск раковых заболеваний. А кроме того (что самое важное), отлично сочетаются с гречкой по вкусу и запаху.

4 МОРКОВЬ

Сколько: одна небольшая.

Зачем? Оранжевый корнеплод спасет тебя от сезонной простуды, очистит и приведет в надлежащую форму кишечник и, разумеется, насытит тебя бета-каротином, который ты превратишь в витамин А.

5 ПРОТЕРТЫЕ ТОМАТЫ

Сколько: 3 ст. л.

Зачем? Ну ты и без нас все знаешь – витамин С, ликопин, что там еще такого полезного в помидорах, о чем мы забыли? ■

РЕЦЕПТ

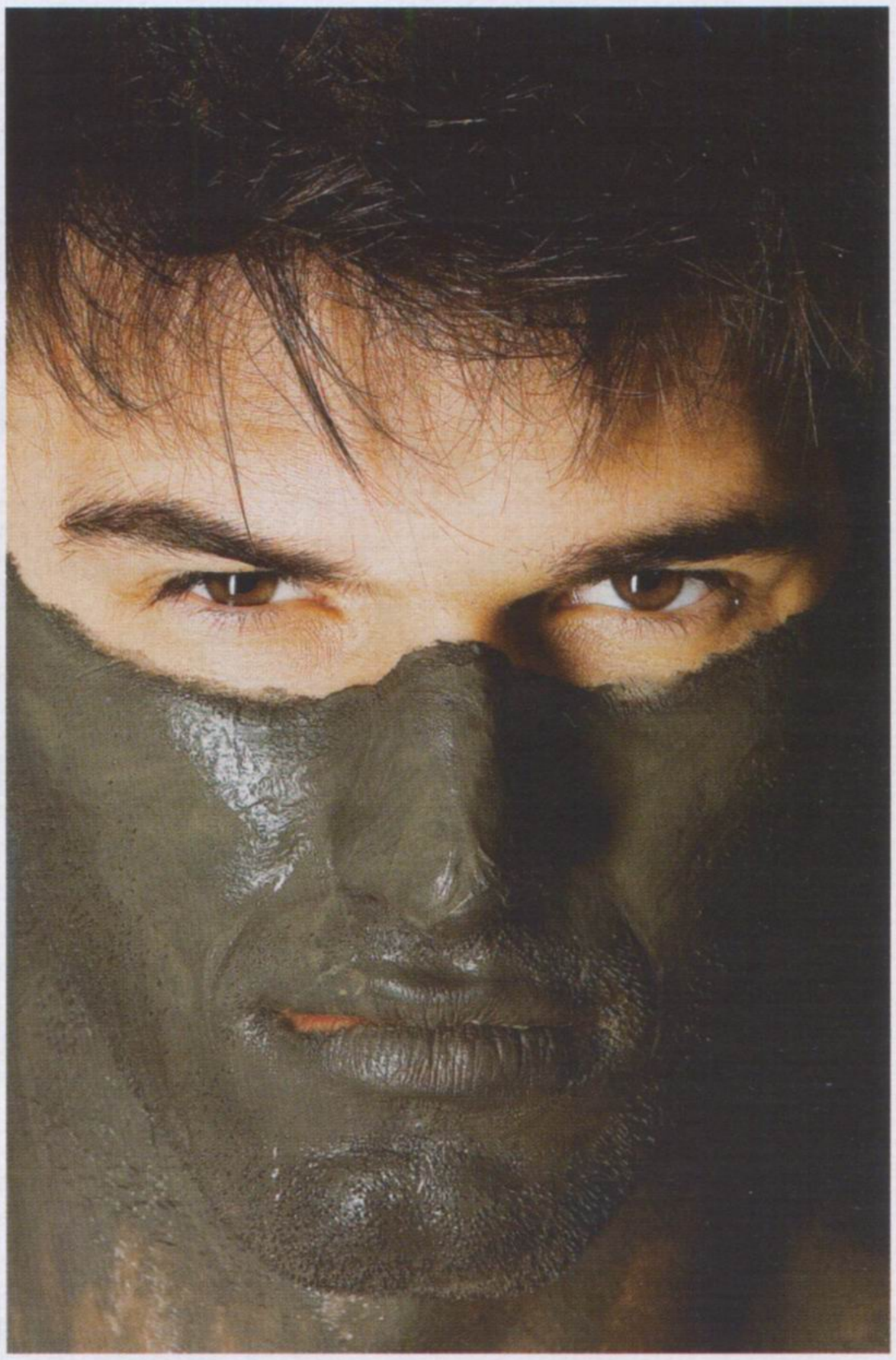
Перемешать все ингредиенты, посолить-поперчить. Съесть.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ТЕРЯЯ ЛИЦА

ТОРГУЕШЬ ТЫ ЛИЦОМ ИЛИ НЕТ – НЕВАЖНО. ВАЖНО, ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН ВЫГЛЯДЕТЬ НА ВСЕ СТО. ЕСЛИ ЦВЕТ ЛИЦА НЕ БЛЕЩЕТ ЗДОРОВЬЕМ, А КОЖА ТО ШЕЛУШИТСЯ, ТО ПОКРЫВАЕТСЯ КРАСНЫМИ ПЯТНАМИ, С ЭТИМ ПОРА ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ. НАПРИМЕР, ПРОЙТИ ПРОГРАММУ ЭКСПРЕСС-ДЕТОКС!



МЕРТВЫЕ ДУШИ

Нещадно удаляй отмершие клетки кожи, которые мешают ей дышать. Например, с помощью косметической глины или средства для умывания с отшелушивающим эфектом. Для бритья пользуйся средствами, которые делают кожу более мягкой и менее восприимчивой к внешним раздражителям.

МЕРТВЫЕ ДУШИ

GivenchyMan витаминизированый крем для бритья
L'Oreal Paris Men Expert Чистота&Матовость глубокоотшелушивающий гель
Dior Homme Dermo System защитный крем для бритья

ВСЕМУ ГОЛОВА

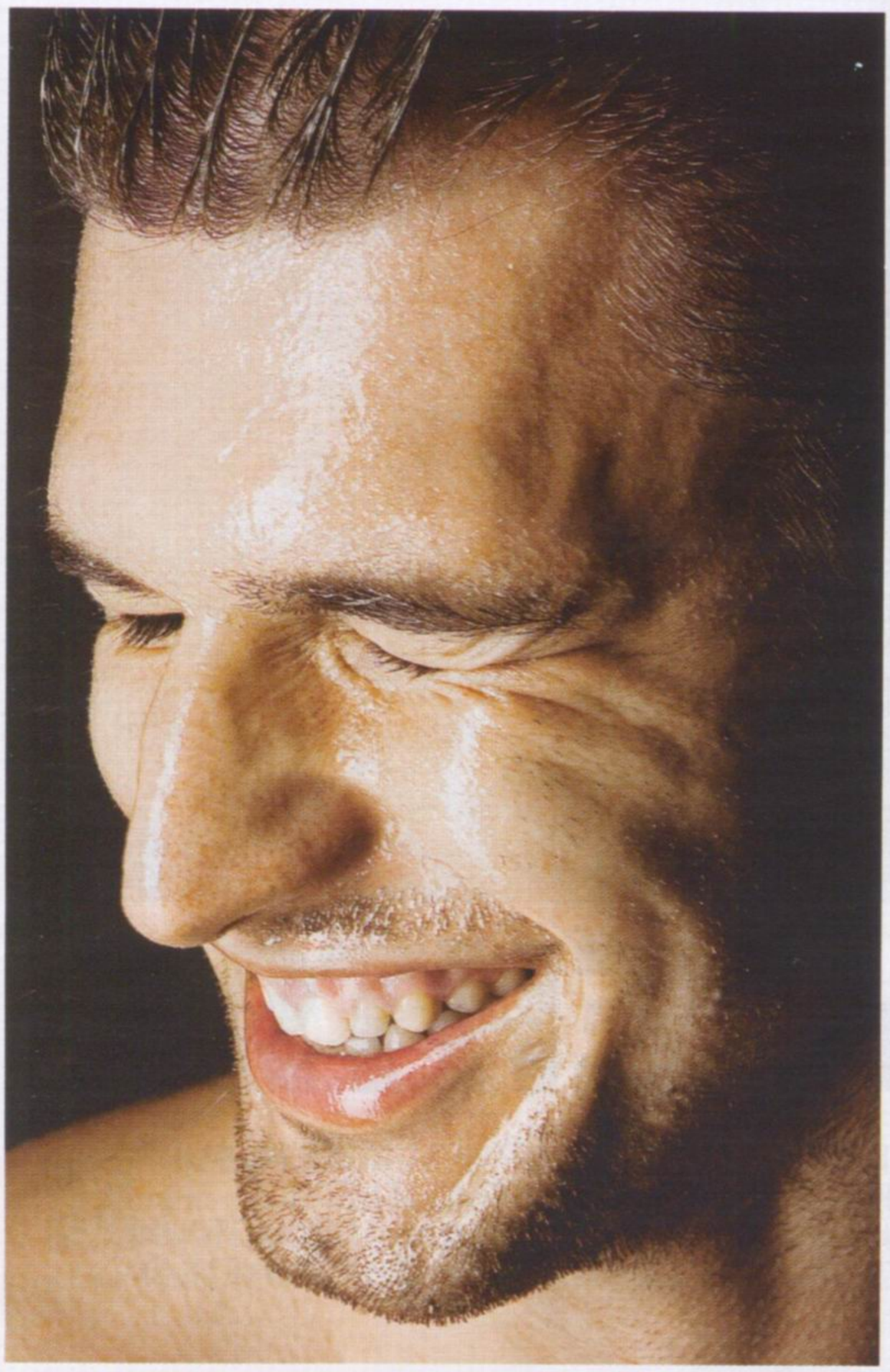
Vichy Dercos Technique энергетический шампунь, борющийся и с проблемой потери волос
L'Oreal Professionnel Homme Paris шампунь-тоник с антиоксидантами
LAB Series Skincare For Men шампунь, укрепляющий корни волос
Vichy Homme очищающий гель для лица, содержащий салицил
Nivea Hair Care For Men укрепляющий шампунь с морскими минералами

A, B, C...

GivenchyMan роликовый лифтинг, снимающий следы усталости век
Nivea For Men Skin Essentials восстанавливающий крем с коэнзимом Q10
L'Oreal Paris Men Expert Гидра Энергетик ежедневный увлажняющий уход против признаков усталости
L'Oreal Professionnel Homme Paris бальзам, дисциплинирующий волосы
Guerlain Paris мультифункциональный увлажняющий стик

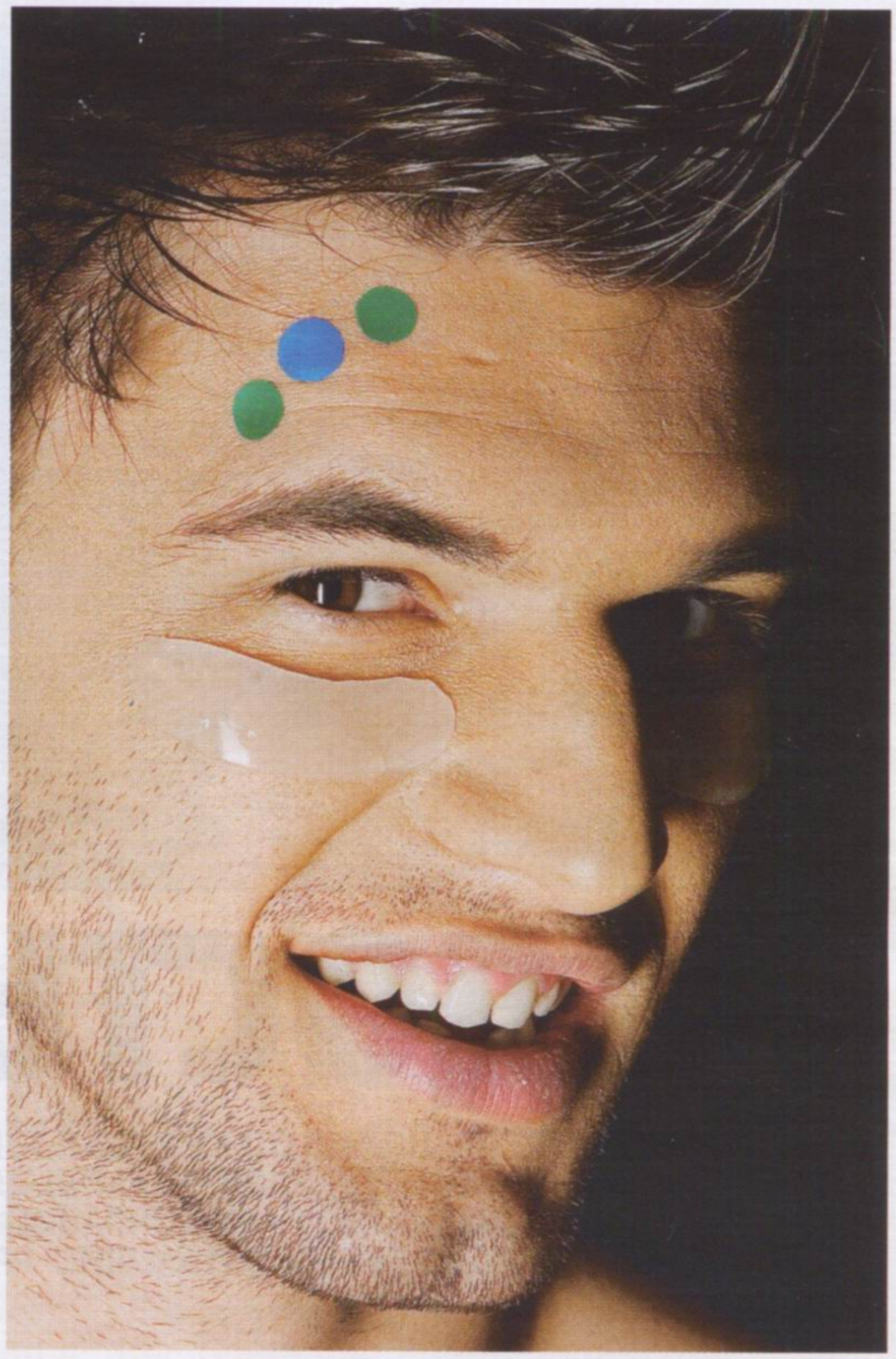
ФОТО: НАТАЛЬЯ КАМЕНСКАЯ, СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ, МОДЕЛЬ: АЛЕКСАНДР НЕСТЕРЕНКО (L-MODELS)

Epidem.ru Journal-plaza.net



ВСЕМУ ГОЛОВА

Твои волосы также нуждаются в интенсивном очищении. Кстати, смывать шампунь нужно ровно в 2 раза дольше, чем ты намыливал им голову. Раз моешь голову, заодно и умойся. Для умывания воспользуйся очищающим гелем, в отличие от мыла он не сушит кожу лица.



А, В, С...

В период авитаминоза витаминов много не бывает. Ты теряешь имунитет, и бактерии атакуют! Бороться с локальными воспалениями поможет антибактериальный пластырь, достаточно наносить дома, когда никто не видит. А увлажняющие средства помогут регенерировать кожу и волосы после зимнего стресса.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РАДОСТЬ ЛЕНТЯЯ

ЕСЛИ ГЛАЖКА ВЕЩЕЙ НЕ ОТНОСИТСЯ К ТВОИМ ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЯМ, КОМБИНАЦИЯ ТРИКОТАЖНОГО ПУЛОВЕРА И РУБАШКИ СБЕРЕЖЕТ ТВОЕ ВРЕМЯ И НЕРВЫ. ПОДБЕРИ ПОДХОДЯЩУЮ ПАРУ ПОНРАВИВШЕМУСЯ ТЕБЕ ПУЛОВЕРУ, А МЫ ПОСМОТРИМ, КАК У ТЕБЯ ДЕЛА СО ВКУСОМ, И ЗАОДНО РАСШИФРУЕМ ПИКТОГРАММЫ НА ЭТИКЕТКАХ.

ПРАВИЛЬНАЯ ПАРА: ALESSANDRO DELL'ACQUA+KRIS VAN ASSCHE, GIANFRANCO FERRE+MARGIELA, CRUCIANI+DIRK BIKKEMBERGS

Epidem.ru Journal-plaza.net

Just Cavalli

Ice Jeans

Gianfranco Ferre

Стирка не выше указанной температуры. Особенно важно для шерсти и для комбинаций натуральных и синтетических волокон.

Стирать средствами, не содержащими хлора. И никакого отбеливания!

Сушить в горизонтальном положении. Иначе изделие может деформироваться под собственной тяжестью.

Только ручная стирка, не отжимать, не тереть. Для деликатных натуральных тканей, типа шелка и кашемира.

Рекомендуется химчистка. Не только сухая, но и с использованием специальных пятновыводителей.

Гладить можно, но очень осторожно, установив на индикаторе утюга единичку. И само собой, никакого пара!

Margiela

Exte[2]

Just Cavalli

JUST CAVALLI+ JUST CAVALLI, ICE JEANS+EXTE[1], GIANFRANCO FERRE+EXTE[2]

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЕСТНЫЙ КОЛОРИТ

Каждому школьнику известно, что древние римляне произошли от украинцев, наши украинские слоны — самые большие слоны в мире, а наша страна так и вовсе пуп земли. А что тебе известно об украинских дизайнерах? Ничего? Зря. Пришло время познакомиться. И даже если представленные на этих страницах вещи тебе не понравятся, то цвета порадуют точно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

WAWA

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТМ "СТОЛИЧНЫЙ" ДИЗАЙНЕР

ЭДУАРД НАСЫРОВ

Epidem.ru
Journal-plaza.net

ANNA SOSNOVSKA

Epidem.ru Journal-plaza.net

IDoL

Epidem.ru Journal-plaza.net

ALEXANDR GAPCHUK

Epidem.ru Journal-plaza.net

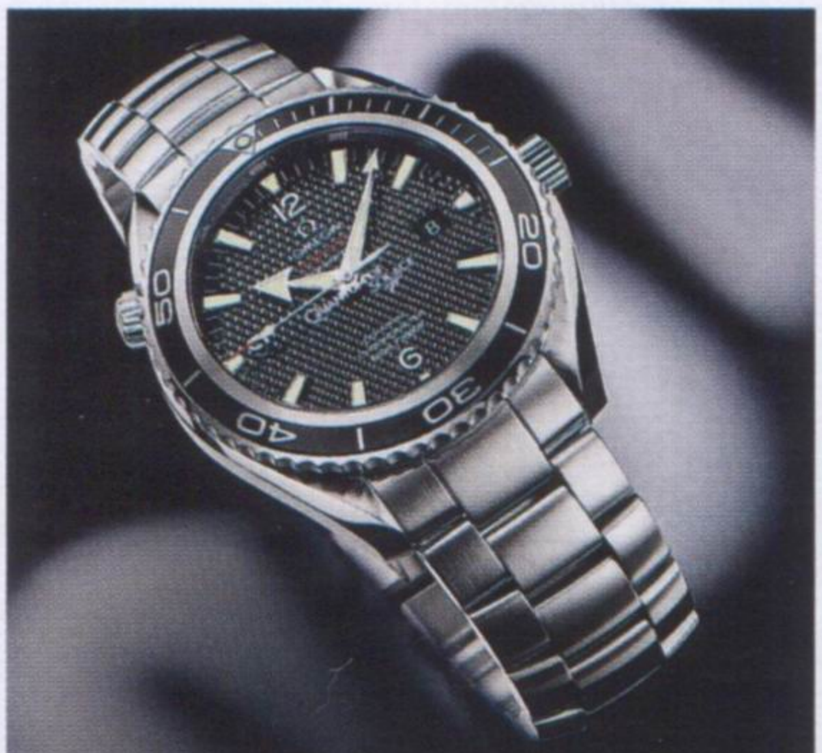
KAMENSKAYAKONONOVA

Epidem.ru Journal-plaza.net

IKRA

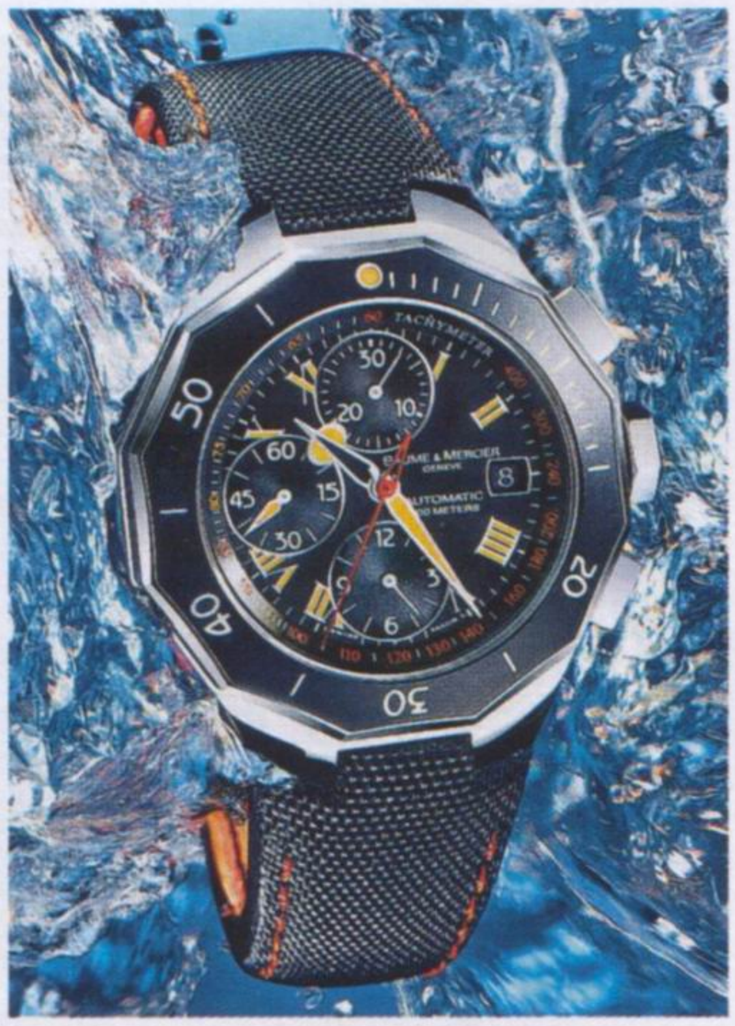
Фотограф **Юрий Балан**,
Модели **Александр Нестеренко** и **Виктор Тарнавский** (L-Models)
Прически **Игорь Ломов** (Soul Spa)

Epidem.ru Journal-plaza.net



БОНДОВЫЕ ЧАСЫ

В чем основной секрет суперагента? Он всегда все делает вовремя! Теперь у тебя есть шанс приблизиться к идеалу благодаря новому творению швейцарской часовой мануфактуры **Omega**. Приуроченные к мировой премьере нового витка бондианы, часы Seamaster Planet Ocean Quantum of Solace полно отображают образ Агента 007. Лазером, разрезающим сталь наручников, они не оснащены, не стреляют и не взрываются. Зато проверенный Официальным швейцарским институтом хронометрии автоматический механизм этих часов оснащен специальным коаксиальным спуском, что позволяет надолго забыть о рутинном сервисе. Водонепроницаемость часов до 600 метров, а текстурное гильошировние циферблата повторяет тиснение на рукоятке любимого пистолета Бонда Walther PPK. Отличный способ поБОНДоваться перед друзьями, которые обязательно признают аксессуар, украшавший запястье Дэниела Крейга в последнем эпизоде бондианы.



РИВЬЕРА ВСЕГДА С ТОБОЙ

Дайвер без часов – что яхта без компаса. А яхта без компаса никуда не годится, это даже пятнадцатилетний капитан тебе скажет. В общем, нырять нужно с умом и всплывать вовремя. А если вырваться в морские глубины не позволяют дела, можно просто время от времени поглядывать на верные часы и вспоминать приключения, которые вы вместе пережили. На роль надежного спутника дайвера-бизнесмена отлично подходит новинка из часовой коллекции **Riviera от Baume & Mercier** – модель Riviera XXL Chrono Diver Seaside, обладающая водонепроницаемостью до 200 метров и всегда готовая к прогулкам в царство Нептуна. Впрочем, элегантность и изысканность этой модели ты сможешь оценить по достоинству в любых обстоятельствах.

ЭКСТРАОРДИНАРНОСТЬ В ЗОЛОТЕ

Если ты посещал ювелирные магазины в поисках подарка ей или себе , то знаешь, как трудно найти что-то действительно оригинальное. Но ситуация не безнадежная. Потому что есть **Roberto Bravo** – амбициозный итальянский ювелирный бренд, ставящий экстраординарность во главу угла. Мастера Roberto Bravo сочетают традиционный итальянский стиль с новейшими технологиями, воплощая в золоте, драгоценных камнях и эмали смелые идеи дизайнеров. Результат – фантастические коллекции ювелирных изделий на самые разные темы – от библейских преданий до глобального потепления.

ПОСЕДЕЛ? РАЗБАВЬ!

Кризис довел тебя до седины? Не расстраивайся, всего за 5 минут (и 65 гривен) ты сможешь вернуть себе бравый вид и даже придать своему облику романтичность, что весной особо кстати. Все просто: спецы профессионального парикмахерского бренда для мужчин **L'Oreal Professionnel Homme** изобрели способ камуфлировать седину. Седина разбавляется твоим натуральным цветом, мягко, естественно и без радикальных изменений в твоем внешнем виде. Правда, дома ты этого не сделаешь – придется идти в салон красоты и там заказывать услугу COVER 5' . Перед стрижкой тебе моют голову, делают массаж – и все, твоя седина менее заметна, а волосы выглядят лучше и здоровее. Никаких проблем вроде отросших корней не возникнет, специального ухода за волосами после COVER 5' не требуется. В общем, седина – не беда, было бы чему седеть.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РАДОСТЬ ЕЗДЫ

Быстрая езда по бездорожью и комфорт – понятия, казалось бы, несовместимые. Но это только на первый взгляд. В том, что это не так, могли убедиться участники медиа-тест-драйва нового премиум-**SUV Infiniti FX**, посвященного запуску модели на украинском рынке. Тест-драйв, состоявшийся по маршруту Киев – Днепропетровск – Киев, прошел по оптимальному дорожному покрытию, дающему возможность ощутить все преимущества ходовых характеристик новой модели.

Infiniti FX занимает уверенную позицию в высококонкурентном сегменте внедорожников премиум-класса, и второе поколение этого кроссовера класса люкс является лучшим подтверждением этому. Infiniti FX 2009 модельного года имеет обновленный дизайн кузова и интерьера, а также комплектуется совершенно новым двигателем V8 объемом 5.0 л. (400 л.с.) и усовершенствованным двигателем V6 объемом 3.5 л. (307 л.с.). Все версии предлагаются с новой 7-ступенчатой автоматической трансмиссией.

Первое поколение Infiniti FX продемонстрировало яркую двойственную натуру этого кроссовера SUV с отличными ходовыми характеристиками. А создатели автомобиля нового поколения взяли за основу сильные стороны предыдущей модели и добавили к ним улучшенный дизайн и отделку, более высокий уровень комфорта для пассажиров и, конечно же, более высокий уровень ездовых качеств.

В результате все поклонники Infiniti FX получили возможность приобрести автомобиль с большим объемом двигателя, улучшенными ездовыми характеристиками, доработанным интерьером и безупречным качеством исполнения. Легко адаптирующаяся к условиям езды и к водителю, гибкая индивидуальность автомобиля придется по вкусу всем любителям комфортной езды в любых, даже самых сложных, условиях.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕТКИЙ И БЫСТРЫЙ

Если ты наконец решился сменить монитор, обрати внимание на новинки от **Samsung Electronics** из серии Crystal Design – модели P2070, P2270 и P2370 (между прочим, две последних обладают разрешением 1080p Full HD). Эти мониторы – яркий пример сочетания приятного с полезным. Из приятного в наличии уникальная стеклянная подставка, создающая иллюзию того, что монитор парит в воздухе, и напоминающая кристалл рамка, уменьшающая появление бликов на экране. Из полезного – сверхмалое время отклика матрицы (2 мс) и уменьшенное энергопотребление в сочетании с кристально четким изображением. Кстати, при производстве этих мониторов не использовались вредные для окружающей среды красители, что упрощает утилизацию, но пока что этим красавцам утилизация не грозит. Потому что в продажу они поступят только в марте 2009 года.

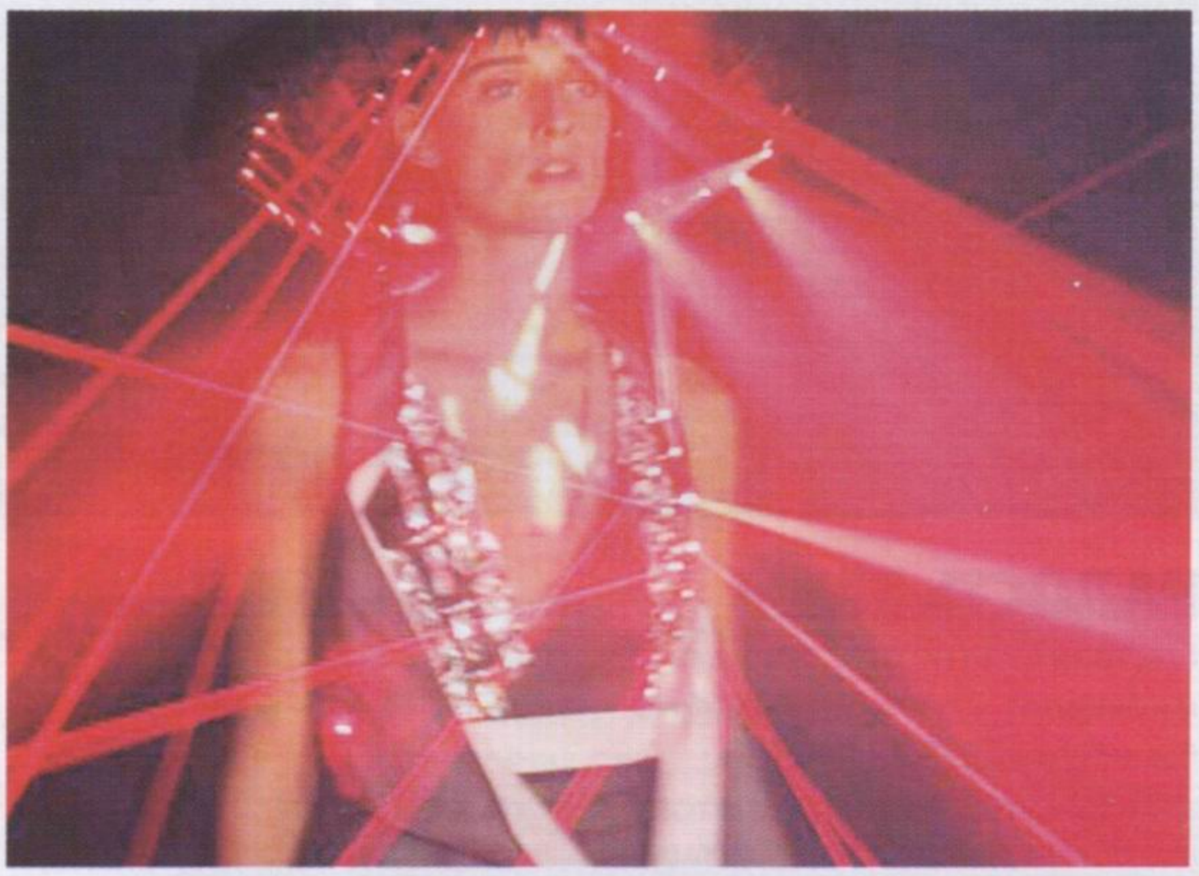
ВОДНЫЙ ДРАЙВ

Вода – источник жизни, универсальная среда для занятий любыми видами физической активности. Существует масса аэробных классов разной степени нагрузки, разработанных специально для выполнения в воде. Ну а если хочется чего-нибудь новенького, к примеру, поучаствовать в бешеной гонке в водной стихии, тогда стоит посетить класс HYDRORIDER. Занятия проходят под энергичную музыку на специальных водных тренажерах, напоминающих велосипеды – с той лишь разницей, что установлены они на дне бассейна. Темп тренировки задают опытные тренеры. Программа HYDRORIDER тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает координационные способности. К тому же есть еще один серьезный довод в пользу этой программы – она гарантирует новые приятные ощущения и эмоции.

Кстати, программа HYDRORIDER есть только в клубе здоровых удовольствий **"5 Элемент"**. И это вовсе не удивительно, ведь программы тренировок здесь настолько разнообразны! Примечательно то, что с каждым сезоном их становится еще больше. Порой задумываешься, а есть ли хоть одна программа, которой бы здесь не было.

БУДУЩЕЕ В НАСТОЯЩЕМ

21 января 2009 года в лондонском Музее дизайна открылась необычная выставка – ретроспектива "От моды в прошлое" дизайнера Хуссейна Чалаяна, дважды удостоенного титула "Дизайнер года" в Великобритании. Спонсором выставки, продлящейся до мая текущего года, выступила компания **PUMA**, и это вовсе не случайность, ведь всемирно известный дизайнер, модельер, художник и кинорежиссер Хуссейн Чалаян является еще и креативным директором PUMA. Так что использование передового дизайна и новых технологий в создании спорт-фэшн-коллекций PUMA – его непосредственная заслуга.



Epidem.ru Journal-plaza.net

БЕРЕГИ СВОЙ СКАЛЬП!

Если прошлую битву с перхотью ты проиграл, пришла пора взять реванш с помощью нового шампуня **head&shoulders** "Для укрепления волос". Разработанный специально для мужчин, баланс ухаживающих и кондиционирующих ингредиентов в новом шампуне поможет тебе сохранить волосы на месте, а заодно избавит кожу головы от зуда и уменьшит образование чешуек.

СПОРТИВНАЯ РОСКОШЬ

Весна пришла, дороги очистились ото льда и снега... Самое время сесть в небольшой такой, но очень мощный спортивный автомобиль и рвануть куда глаза глядят. В общем, не столь важно куда – важно, на чем! Например, на **Audi R8 5.2 FSI Quattro**. 525 лошадиных сил 5,2-литрового высокооборотного двигателя V10 быстро домчат тебя куда надо, а чтобы ты случайно не взлетел, автомобиль оборудован выдвижным задним спойлером. Да и керамические тормозные колодки тебе явно пригодятся. Кстати, багажников в автомобиле два – спереди и сзади, так что твоей спутнице не придется ограничивать себя в выборе гардероба для отпуска. Ну и конечно же, кожаные кресла с подогревом и изысканный дизайн салона ей тоже придутся по вкусу.

Alessandro Dell'Acqua: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Anna Sosnovska: ул. Гарматная, 18, оф. 5; *www.topOk.com.ua*
Cruciani: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Dirk Bikkembergs: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Exte: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Just Cavalli: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
IDoL: студия IDoL, ул. Артема, 75, оф. 1; *www.topOk.com.ua*
Gianfranco Ferre: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Ice Jeans: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
kamenskayakononova: ул. Волгоградская, 35а, оф. 1; *www.topOk.com.ua*
Kris Van Assche: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
IKRA: Avantime, г. Днепропетровск, пр-т Кирова, 7б
Margiela: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Real Casual Alexandr Gapchuk: Ярославский пер., 7/9, 9-й эт., оф.5; *www.gapchuk.com*
WAWA: ул. Жилянская, 68; *www.topOk.com.ua*
ТМ "Столичный" дизайнер Эдуард Насыров: киевский дом быта "Столичный", ул. Коминтерна, 28

Продукцию со стр. 130 можно купить в:
Brocard: ТЦ "Арена-Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

...ПОХОЖИХ НА УКРАИНУ СТРАН

На что похожа Украина? Наверняка у каждого есть свои ассоциации. Но мы не будем лезть тебе в душу и теребить сокровенные образы. Мы обратимся к сухим цифрам... Кстати, парни, по этим данным большинство из нас не проживет и 65 лет. Давайте беречь себя и друг друга!

БОСНИЯ И ГЕРЦЕГОВИНА

Средний возраст жителей

- **Украина** – 39,4
- **Босния и Герцеговина** – 39,4

Уганда – 15
Монако 45,5

МОНГОЛИЯ

Оборонные расходы

- **Украина** – 1,4% от ВВП
- **Монголия** – 1,4% от ВВП

Исландия – 0% от ВВП
Оман – 11,4% от ВВП

ТУНИС

ВВП, на человека в год**

- **Украина** – $7 800
- **Тунис** – $8 000

Зимбабве – $200
Катар – $101 000

БИРМА

Население (на июль 2008 г.)

- **Украина** – 45 994 288
- **Бирма** – 47 758 180

Острова Питкерн – 48
Китай – 1 330 044 544

ВЬЕТНАМ

Количество интернет-пользователей

- **Украина** – почти каждый 5-й житель страны
- **Вьетнам** – почти каждый 5-й житель страны

Восточный Тимор – каждый 900-й
Дания – два интернет-пользователя на трех жителей страны

КАЗАХСТАН

Ожидаемая продолжительность жизни мужчины при рождении

- **Украина** – 62,24 года
- **Казахстан** – 62,24 года

Свазиленд – 31,69 года
Макао – 81,36 года*

ГВИНЕЯ-БИСАУ

Смертность в 2008 г.

- **Украина** – 15,93 на 1000
- **Гвинея-Бисау** – 16,05 на 1000

Свазиленд – 30,7 на 1000
ОАЭ – 2,13 на 1000

* Для сравнения мы приводим максимальные и минимальные показатели по рассматриваемым параметрам

** По паритету покупательной способности

Источник: CIA, The World Factbook 2008

Epidem.ru Journal-plaza.net